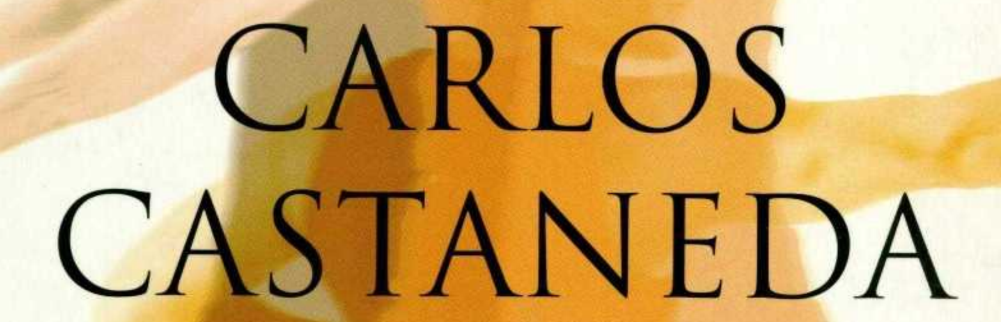


CARLOS CASTANEDA

PASES MÁGICOS

LAS ENSEÑANZAS PRÁCTICAS DE DON JUAN

martínez roca

Pases mágicos

Las enseñanzas prácticas de Don Juan



A todos los practicantes de la Tensegridad que, al unir fuerzas a su alrededor, me han puesto en contacto con formulaciones energéticas a las que don Juan Matus y los chamanes de su linaje jamás accedieron.

Introducción

Don Juan Matus, maestro de brujos o *nagual* -nombre que reciben los maestros chamanes cuando encabezan un grupo de brujos-, me introdujo en el mundo cognitivo de los chamanes que en la antigüedad vivieron en México. Don Juan Matus era un indio nacido en Yuma, en Arizona. Su padre era yaqui de la mexicana Sonora y, por lo que se sabe, su madre era una yuman de Arizona. Don Juan vivió en Arizona hasta que cumplió los diez años. Su padre lo llevó a Sonora y se involucraron en las guerras incesantes entre los yaquis y los mexicanos. Mataron a su padre y a los diez años don Juan acabó en el sur de México, donde unos parientes lo criaron.



A los veinte años contactó con un maestro de brujos llamado Julián Osorio. Éste presentó a don Juan un linaje de chamanes que pretendidamente se remontaba a veinticinco generaciones atrás. Julián Osorio no era indio, sino hijo de europeos que habían emigrado a México. Don Juan me contó que el nagual Julián había sido actor y que era muy dinámico: narrador, mimo, adorado por todos, influyente, imponente. En una de sus giras teatrales por provincias, el actor Julián Osorio cayó bajo la influencia de otro nagual: Elías Ulloa, que le transmitió los conocimientos de su linaje de brujos.

Fiel a la tradición de su linaje de chamanes, don Juan Matus enseñó a cuatro discípulos algunos movimientos corporales que denominó *pases mágicos*. Sus discípulos fuimos Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs y yo. Los transmitió con el mismo espíritu con que se habían enseñado durante generaciones, aunque con una notable excepción: eliminó los excesos rituales que durante mucho tiempo habían rodeado la enseñanza y la práctica de los pases mágicos. En este aspecto don Juan comentó que los ritos habían perdido su influencia a medida que las nuevas generaciones de practicantes se mostraban más interesados por la eficacia y el funcionalismo. Me aconsejó que bajo ninguna circunstancia hablase de los pases mágicos con sus discípulos o con otras personas. Sostuvo que los pases mágicos pertenecen exclusivamente a cada persona y que el efecto es tan imponente que lo mejor es practicarlo sin hablar del tema.

Don Juan Matus me enseñó cuanto sabía sobre los brujos de su linaje. Me expresó, declaró, afirmó y explicó hasta el último matiz de sus conocimientos. Por consiguiente, todo lo que digo sobre los pases mágicos es consecuencia directa de sus enseñanzas. Los pases mágicos no son un invento. Fueron descubiertos por los chamanes del linaje de don Juan, que vivieron en el antiguo México, mientras estaban en estados chamánicos de *conciencia acrecentada*. El descubrimiento de los pases mágicos fue casual. Todo comenzó con preguntas muy simples sobre el carácter de la increíble sensación de bienestar que los chamanes experimentaban en los estados de *conciencia acrecentada* cuando mantenían ciertas posturas corporales o movían las extremidades de determinada manera. La sensación de bienestar fue tan intensa que el deseo de repetir los movimientos en los estados de conciencia normal se convirtió en el centro de sus esfuerzos.

Por lo visto, lo consiguieron y se convirtieron en poseedores de una complejísima serie de movimientos que, una vez practicados, daban magníficos resultados en lo que a habilidades físicas y mentales se refiere. De hecho, las consecuencias de la práctica de los movimientos fueron tan espectaculares que los denominaron *pases mágicos*. Durante generaciones sólo los transmitieron a iniciados chamánicos y de manera personal, respetando complejos rituales y ceremonias secretas.

En su enseñanza de los pases mágicos don Juan Matus se separó radicalmente de la tradición, lo que le llevó a volver a formular el objetivo pragmático de los pases. No me planteó dicho objetivo como el realce del equilibrio físico y mental -fin que había tenido en el pasado-, sino como la posibilidad práctica de *redistribuir la energía*. Explicó que dicho cambio se debía a la influencia de los dos naguales que lo precedieron.

Los brujos del linaje de don Juan creen que en cada ser humano existe una cantidad inherente de energía, cantidad cuyo aumento o disminución no está sometida a los embates de fuerzas externas. Están convencidos de que dicha cantidad de energía basta para conseguir lo que esos brujos consideran la obsesión de la especie humana: trascender los parámetros de la percepción normal. Don Juan Matus estaba seguro de que nuestra incapacidad de romper con dichos parámetros se debía a nuestra cultura y entorno social. En su opinión, nues-

tra cultura y entorno utilizan hasta el último ápice de energía inherente para cumplir patrones establecidos de comportamiento, lo que nos impide trascender los parámetros de la percepción normal.

En cierta ocasión pregunté a don Juan:

-¿Por qué otra persona o yo querríamos trascender esos parámetros?

-Porque trascender esos parámetros es la cuestión inevitable de la humanidad -replicó-. Superarlos significa entrar en mundos impensables, de un valor pragmático que en modo alguno se diferencia del valor de nuestro mundo cotidiano. Lo aceptemos o no, la superación de dichos parámetros nos obsesiona y nuestro estrepitoso fracaso explica la abundancia de drogas, estimulantes, ceremonias y rituales religiosos que rodean al hombre moderno.

-Don Juan, ¿por qué habla de un fracaso estrepitoso?

-Nuestra incapacidad de cumplir este deseo subliminal se debe a que lo abordamos atropelladamente. Nuestras herramientas son muy toscas. Es como si quisiésemos derribar una pared a cabezazos. El ser humano no considera ese derribo en función de la energía. Para los brujos el éxito está determinado por el acceso o la inaccesibilidad de la energía. Puesto que es imposible acrecentar nuestra energía inherente, para los chamanes del antiguo México la única vía posible era la *redistribución* de dicha energía. Para ellos el proceso de la *redistribución* comenzaba con los pases mágicos y la forma en que influían en el cuerpo físico.

Mientras enseñaba, don Juan recalcaba de todas las maneras posibles que la gran importancia que los chamanes de su linaje atribuían a la habilidad física y el bienestar mental perduraba hasta el presente. Comprobé la veracidad de sus afirmaciones cuando lo observé en compañía de quince brujos. El extraordinario equilibrio físico y mental que mostraban era el rasgo que más los caracterizaba.

Cuando le pregunté de manera directa las razones por las que los brujos daban tanta importancia al aspecto físico del hombre, la respuesta de don Juan me dejó totalmente desconcertado porque siempre lo había considerado un ser espiritual.

-Los brujos no son espirituales, sino seres muy prágmáticos. De todos es sabido que, en general, se considera que los

chamanes son excéntricos e incluso locos. Tal vez esto te lleva a pensar que son espirituales. Parecen locos porque intentan explicar lo inexplicable. En su intento vano de dar explicaciones completas que bajo ninguna circunstancia podrán completar pierden la coherencia y dicen necedades. Necesitas un cuerpo flexible si buscas la habilidad física y la sensatez. Se trata de las dos cuestiones más importantes en la vida de los chamanes porque proporcionan sobriedad y pragmatismo, únicos requisitos indispensables para entrar en otras esferas de percepción. Para navegar auténticamente por lo desconocido hace falta una actitud osada, nunca temeraria. Para conseguir el equilibrio entre la audacia y la temeridad, el brujo debe mostrarse muy sobrio, precavido, hábil y manifestar una excelente forma física.

–Don Juan, ¿para qué necesita una excelente forma física? ¿No basta con el deseo o la voluntad de viajar por lo desconocido?

–¡Jamás de los jamases! –exclamó secamente–. Piensa que afrontar lo desconocido, para no hablar de adentrarse, requiere entrañas de acero y el cuerpo capaz de albergarlas. ¿De qué te serviría tener entrañas si carecieras de lucidez mental, habilidad física y músculos adecuados?

Estaba claro que la excelente forma física que don Juan había defendido incesantemente desde el día en que nos conocimos, y que era consecuencia de la ejecución rigurosa de los pases mágicos, era el primer paso hacia la *redistribución* de la energía inherente. En opinión de don Juan, la *redistribución de la energía* es el tema más decisivo en la vida de los chamanes y de cualquier individuo. La *redistribución de la energía* es un proceso que consiste en trasladar de un sitio a otro la energía que *ya* existe en nuestro interior. Dicha energía ha sido desplazada de los centros de vitalidad del cuerpo, que la necesita para alcanzar el equilibrio entre la lucidez mental y la habilidad física.

Los chamanes del linaje de don Juan se comprometieron firmemente con la *redistribución* de la energía inherente. No fue una labor intelectual ni consecuencia de la inducción, la deducción o las conclusiones lógicas, sino el resultado de su capacidad de percibir la energía como fluye por el universo.

–Los brujos llamaron *ver* a esta capacidad de percibir la energía como fluye por el universo –explicó don Juan–. Describieron el *ver* como el estado de *conciencia acrecentada* en el que

el cuerpo humano percibe la energía como flujo, corriente o vibración que se parece al viento. *Ver* la energía como fluye por el universo es producto de la detención momentánea del sistema de interpretación característico de los seres humanos.

-Don Juan, ¿en qué consiste ese sistema de interpretación?

-Los chamanes del antiguo México descubrieron que, de una u otra manera, todo el cuerpo humano participa en la conversión del flujo vibratorio o corriente de vibración en alguna clase de información sensorial. A través de las costumbres, la suma del bombardeo de entradas sensoriales se convierte en el sistema de interpretación que permite que los humanos perciban el mundo como lo hacen. Los brujos del antiguo México aplicaron una enorme disciplina para detener este sistema de interpretación. Denominaron *ver* a la detención y la convirtieron en la piedra angular de sus conocimientos. Para ellos, *ver* la energía como fluía por el universo se convirtió en una herramienta imprescindible que utilizaron en la elaboración de sus programas clasificatorios. Por ejemplo, gracias a esta capacidad concibieron la totalidad del universo asequible a la percepción de los seres humanos como una cebolla compuesta por miles de capas. Llegaron a la conclusión de que el mundo cotidiano de los seres humanos no es más que una capa. En consecuencia, también creyeron que otras capas no sólo son asequibles a la percepción humana, sino que forman parte de la herencia natural de la humanidad.

Otra cuestión de valor incalculable en el conocimiento de los chamanes -cuestión que también fue consecuencia de la capacidad de *ver* la energía como fluye por el universo- es el descubrimiento de la configuración energética humana. Consideraron que se trata de un conglomerado de campos de energía aglutinados por la fuerza vibratoria que los une hasta formar una luminosa bola de energía. Para los chamanes del linaje de don Juan el ser humano tiene forma ovalada, como de huevo, o redonda como una pelota. Por eso los llamaron *huevos luminosos* o *bolas luminosas*. Desde su punto de vista, esta esfera de luminosidad es nuestro auténtico yo, auténtico en el sentido de que resulta irreductible en lo que a la energía se refiere. Es irreductible porque la totalidad de los recursos humanos participan en el acto de percibirla directamente como energía.

Los chamanes descubrieron que en la cara posterior de la *bola luminosa* existe un punto de brillo aún mayor. De los pro-

cesos de observación directa de la energía dedujeron que dicho punto es fundamental para convertir la energía en datos sensoriales y, a continuación, interpretarlos. Por este motivo lo llamaron *punto de encaje* y consideraron que es allí donde encaja la percepción. Sostuvieron que el *punto de encaje* se encuentra detrás de los omóplatos, a un brazo de distancia. También descubrieron que el *punto de encaje* de toda la humanidad está situado en el mismo sitio, lo que proporciona a cada ser humano una visión muy parecida del universo.

Un hallazgo de gran valor tanto para estos chamanes como para los de generaciones posteriores es la comprobación de que el emplazamiento del *punto de encaje* en ese sitio es consecuencia de las costumbres y la socialización. Por este motivo llegaron a la conclusión de que se trata de una posición arbitraria que sólo crea la ilusión de ser definitiva e irreductible. Producto de esta ilusión es la convicción aparentemente inquebrantable que los humanos tienen de que el mundo de cada día es el único que existe y que su irrevocabilidad es innegable.

Cierta vez don Juan me dijo:

-Créeme cuando afirmo que esta sensación de irrevocabilidad del mundo es pura ilusión. Como nunca se ha puesto en duda se sigue considerando la única opción posible. El instrumento para cuestionarla consiste en *ver* la energía como fluye por el universo. Mediante el empleo de esta herramienta los chamanes de mi linaje llegaron a la conclusión de que existe una asombrosa cantidad de mundos asequibles a la percepción humana. Los definieron como esferas que todo lo incluyen y en las que uno puede actuar y luchar. Dicho de otro modo, se trata de mundos en los que el ser humano puede vivir y morir como en este mundo de la vida cotidiana.

A lo largo de nuestros trece años de relación don Juan me enseñó los pasos básicos para lograr la proeza de *ver*. En mis obras anteriores he analizado dichos pasos, aunque jamás me he referido a la clave del proceso: los pases mágicos. Don Juan me enseñó muchísimos pases mágicos y, junto a ese caudal de conocimientos, me dejó la certidumbre de que yo era el último eslabón de su linaje. Aceptarlo representó para mí la tarea de buscar nuevos modos de difundir los conocimientos de su linaje, dado que su continuidad ya no era un problema.

En este aspecto debo aclarar una cuestión muy importante: don Juan Matus nunca se preocupó por transmitir sus co-

nocimientos, lo que le interesaba era perpetuar su linaje. Las tres discípulas y yo -que, según dijo, fuimos elegidos por el espíritu propiamente dicho, ya que él no tuvo participación activa- fuimos los medios para garantizar dicha perpetuación. Por consiguiente, don Juan hizo un esfuerzo titánico para enseñarme todo lo que sabía sobre brujería o chamanismo y sobre el desarrollo de su linaje.

En el transcurso de mi formación se percató de que mi configuración energética era tan distinta a la suya que lo único que podía significar era el fin de su linaje. Repliqué que me molestaba profundamente su interpretación de las diferencias invisibles que existían entre nosotros. No me gustaba la carga de ser el último de su linaje ni comprendía su forma de pensar.

En cierta ocasión me comentó que los chamanes del antiguo México consideraban que, tal como lo entienden los seres humanos, elegir es la condición previa del mundo cognitivo del hombre, pero sólo se trata de una interpretación benévola de lo que se encuentra cuando la conciencia trasciende el cojín de nuestro mundo, una interpretación benévola de la aceptación. Los seres humanos están dominados por fuerzas que los empujan en todas direcciones y el arte de los brujos no consiste en elegir, sino en ser lo bastante sutiles para aceptar.

-Aunque parece que no hacen nada más que tomar decisiones, los chamanes no deciden nada -puntualizó-. Yo no decidí elegirte ni que fueras como eres. Como no podía elegir a quién transmitiría mis conocimientos tuve que aceptar al que me ofreció el espíritu. Esa persona fuiste tú y energéticamente sólo eres capaz de terminar, no de continuar.

Insistió en que el fin de su linaje no tenía nada que ver con él, con sus esfuerzos ni con su éxito o fracaso en cuanto brujo que busca la libertad total. Lo interpretó como algo relacionado con una elección ejercitada más allá del nivel humano, no por seres o entidades, sino por las fuerzas impersonales del universo.

Finalmente acepté lo que don Juan llamaba mi destino. Aceptarlo me obligó a afrontar otra cuestión que denominaba *cierra la puerta al irte*. Es decir, asumí la responsabilidad de decidir exactamente qué haría con todo lo que me había enseñado y de cumplir la decisión al pie de la letra. En primer lugar, me planteé la pregunta crucial de qué haría con los pases mágicos: la faceta de las enseñanzas de don Juan que estaba más

cargada de pragmatismo y funcionalismo. Opté por usar los pases mágicos y enseñarlos a quien quisiera aprenderlos. La decisión de poner fin al secreto que secularmente los rodeó fue, como es lógico, el corolario de mi convicción absoluta de que soy el fin del linaje de don Juan. Me parecía inconcebible acarrear secretos que ni siquiera me pertenecían. Envolver los pases mágicos en el manto del secreto no fue decisión mía; yo sólo decidí poner fin a esa situación.

A partir de entonces me esforcé por encontrar una forma más genérica para los pases mágicos, una forma adecuada para cualquier persona, lo que dio como resultado la configuración de pases ligeramente modificados. He llamado *Tensegridad* a la nueva configuración de movimientos, vocablo que pertenece a la arquitectura y significa «propiedad de los armazones que utilizan miembros de tensión continua y miembros de compresión discontinua de tal modo que cada uno opera con el máximo de eficacia y economía».

Me gustaría hacer una aclaración para explicar qué son los pases mágicos de los chamanes que vivieron en el antiguo México: para don Juan la «antigüedad» quería decir hace diez mil años o más, cifra que resulta incongruente si la analizamos desde la perspectiva de los estudiosos modernos. Cuando planteé la discrepancia entre su cálculo y el que yo consideraba más realista don Juan no cedió un ápice en sus convicciones. Estaba seguro de que los habitantes del Nuevo Mundo hace diez milenios se interesaron vivamente por cuestiones del universo y de la percepción que el hombre moderno ni siquiera es capaz de atisbar.

Al margen de las interpretaciones cronológicas divergentes, para mí la eficacia de los pases mágicos es incuestionable y me siento obligado a esclarecer la cuestión respetando estrictamente la forma en que me fue presentada. El efecto directo que han ejercido en mí tuvo una gran influencia en el modo en que los abordo. En esta obra ofrezco una reflexión íntima sobre dicha influencia.

Pases mágicos

La primera vez que don Juan se explayó sobre los pases mágicos comenzó por un comentario despectivo sobre mi peso.

-Estás muy regordete -aseguró, me miró de arriba abajo y meneó la cabeza con gesto desaprobador-. Te falta poco para estar obeso. Tu deterioro se nota. Al igual que el resto de tu raza tienes una bola de grasa en el cuello, como los toros. Ha llegado el momento de que te tomes en serio uno de los grandes hallazgos de los chamanes: los pases mágicos.

-Don Juan, ¿a qué pases mágicos se refiere? Nunca habíamos hablado de este tema. Si lo ha mencionado lo hizo tan a la ligera que no lo recuerdo.

-No sólo te he dicho muchas cosas sobre los pases mágicos, sino que ya conoces un montón. Te los he enseñado sin cesar.

En lo que a mí se refería, no era cierto que me había enseñado pases mágicos, por lo que protesté acaloradamente.



-Vaya defensa apasionada de tu maravilloso yo -bromeó y frunció el ceño con gesto ridículo-. Quise decir que, como me imitas en todo, he sacado provecho de tu capacidad. Te he enseñado diversos pases mágicos y en todo momento has considerado que me encanta hacer crujir las articulaciones. Es así como lo interpretas: ¡hago crujir las articulaciones! Seguiremos llamándolos de esta forma. Te he mostrado diez modos de hacer crujir las articulaciones. Cada uno es un pase mágico que se adapta perfectamente a mi cuerpo y al tuyo. Podríamos decir que estos diez pases mágicos coinciden contigo y conmigo. Nos pertenecen personal e individualmente, como pertenecieron a otros brujos que en las veinticinco generaciones precedentes fueron como nosotros dos.

Como él mismo había dicho, los pases mágicos a los que don Juan aludía eran el modo en que yo creía que hacía crujir las articulaciones. Me parecía que movía los brazos, las piernas, el torso y las caderas de determinada manera para conseguir el estiramiento máximo de los músculos, los huesos y los ligamentos. Desde mi perspectiva, el resultado era una sucesión de crujidos que emitía para sorprenderme y divertirme. Es verdad que siempre me pedía que lo imitara. Con actitud desafiante me

retó a que memorizara los movimientos y los repitiese en casa hasta que mis articulaciones crujieran como las suyas.

Aunque nunca logré reproducir los sonidos, indiscutible e involuntariamente aprendí los movimientos. Ahora sé que no lograr que las articulaciones crujieran fue una especie de bendición porque los músculos y los tendones de los brazos y la espalda *no deben* estirarse tanto. Don Juan nació con facilidad para hacer crujir las articulaciones de los brazos y la espalda, del mismo modo que otras personas chasquean los nudillos.

-Don Juan, ¿cómo inventaron los pases mágicos los chamanes de la antigüedad?

-No los inventó nadie -replicó con severidad-. Pensar que los inventaron supone automáticamente la intervención de la mente, que no tiene nada que ver con los pases mágicos. Es mejor decir que los chamanes los descubrieron. Me explicaron que todo comenzó por la extraordinaria sensación de bienestar que experimentaban cuando alcanzaban estados chamanísticos de *conciencia acrecentada*. Notaban un vigor tan intenso y cautivador que se esforzaban por sentir lo mismo en la vigilia.

En cierta ocasión don Juan me explicó que los chamanes creían que, en un sentido amplio, la *conciencia acrecentada* creaba un estado de bienestar. Poco después comprobaron que no todos los estados de *conciencia acrecentada* chamánica que alcanzaban producían la misma sensación de bienestar. La observación atenta les permitió saber que esa sensación de bienestar se producía cuando realizaban un tipo concreto de movimientos corporales. Se dieron cuenta de que, al entrar en estados de *conciencia acrecentada*, sus cuerpos se movían involuntariamente de determinadas maneras que eran el origen de la peculiar sensación de plenitud física y mental.

Don Juan añadió que siempre había pensado que los movimientos que los cuerpos de los chamanes realizaban espontáneamente en estados de *conciencia acrecentada* eran una especie de herencia oculta de la humanidad, algo profundamente arraigado que sólo era revelado a quienes lo buscaban. Describió a los brujos como buceadores de las profundidades que, sin saberlo, recuperan dicha herencia.

Don Juan acotó que los chamanes hicieron un laborioso intento de reunir los movimientos que recordaban. Sus esfuerzos dieron resultado. Recrearon movimientos que habían considerado reacciones espontáneas del cuerpo en el estado de *con-*

conciencia acrecentada. Alentados por el éxito obtenido, recuperaron centenares de movimientos y los ejecutaron sin intentar organizarlos mediante una clasificación comprensible. Llegaron a la conclusión de que, en el estado de *conciencia acrecentada*, los movimientos se producían espontáneamente y una fuerza guiaba los efectos sin la intervención de la voluntad de los brujos.

Don Juan comentó que el carácter de estos hallazgos le llevó a creer que los brujos de la antigüedad eran seres extraordinarios porque los movimientos que descubrieron no fueron revelados de la misma manera a los chamanes modernos que alcanzaron la *conciencia acrecentada*. Tal vez se debió a que, de alguna manera, los chamanes modernos los aprendieron antes de sus predecesores o a que los brujos de la antigüedad tenían más *masa energética*.

-Don Juan, ¿qué significa que tenían más *masa energética*? -inquirí-. ¿Eran más corpulentos?

-No creo que fueran más corpulentos, sino que energéticamente aparecían ante el vidente con forma oblonga. Se autodenominaban *huevos luminosos*. Nunca en mi vida he visto un *huevo luminoso*. Sólo he visto *bolas luminosas*. Por consiguiente, cabe suponer que a lo largo de las generaciones el hombre ha perdido parte de la *masa energética*.

Don Juan me explicó que para el vidente el universo se compone de una cantidad infinita de campos de energía. Ante el vidente aparecen como filamentos luminosos que salen disparados en todas direcciones. Don Juan añadió que dichos filamentos atraviesan las bolas luminosas que son los seres humanos y que se podía suponer que eran mucho más altos que una bola si antaño habían tenido forma oblonga, como de huevo. Por lo tanto, los campos de energía que tocaban la coronilla del *huevo luminoso* de los seres humanos ya no la rozan porque se han convertido en *bolas luminosas*. En opinión de don Juan, se trataba de una pérdida de la *masa energética* que, por lo visto, había sido decisiva para recuperar el tesoro bien guardado: los pases mágicos.

-Don Juan, ¿por qué los pases de los chamanes de la antigüedad se llaman pases mágicos? -le pregunté en cierta ocasión.

-No sólo se les llama pases mágicos. ¡Son mágicos! Producen un efecto que no responde a las explicaciones habituales. Los movimientos no son ejercicios físicos ni posturas cor-

porales, sino verdaderos intentos de alcanzar el estado óptimo del ser. La *magia* de los movimientos radica en el cambio sutil que los practicantes experimentan al ejecutarlos. Los movimientos introducen en el estado físico y mental del practicante una cualidad efímera, una especie de brillo, una luz en la mirada. Este cambio sutil es el *toque del espíritu*. Es como si a través de los movimientos los practicantes recuperaran un vínculo inutilizado con la fuerza vital que los sustenta.

Explicó que otro motivo por el cual los movimientos se denominan *pases mágicos* consiste en que, al practicarlos, en lo que a la percepción se refiere los chamanes son transportados a otros estados del ser en los que perciben el mundo de manera indescriptible.

-En virtud de esta cualidad, de su magia, los pases no deben practicarse como ejercicios, sino como el modo de llamar al poder.

-¿Se les puede considerar movimientos físicos a pesar de que nunca han sido interpretados así? -quise saber.

-Practícalos como más te guste -repuso don Juan-. Cualquiera que sea la interpretación, los pases mágicos realzan la conciencia. Lo más inteligente sería tomarlos por lo que son: pases mágicos que, al ejecutarse, permiten que los practicantes se despojen de la máscara de la socialización.

-¿Qué es la máscara de la socialización?

-La apariencia que todos defendemos y por la cual morimos, la apariencia que adquirimos para estar en el mundo, la que nos impide desplegar la totalidad de nuestro potencial, la que nos lleva a creer que somos inmortales. El *intento* de miles de brujos impregna estos movimientos, y ejecutarlos, incluso de una manera casual, permite que la mente se detenga.

-¿Qué quiere decir que permiten que la mente se detenga?

-Reconocemos e identificamos todo lo que hacemos en el mundo porque lo convertimos en líneas de semejanza, líneas de cosas unidas por la finalidad. Por ejemplo, si digo *tenedor* inmediatamente acude a tu mente la idea de la cuchara, el cuchillo, el mantel, la servilleta, el plato, la taza y el platillo, la copa de vino, el chili con carne, un banquete, un cumpleaños, una fiesta. Sin duda podrías mencionar casi hasta el *infinito* cosas unidas por la finalidad. Todo lo que hacemos se encadena de esta forma. Lo curioso es que los brujos *ven* que estas líneas de semejanza o líneas de cosas unidas por la finalidad

se relacionan con la idea humana de que las cosas son inmodificables y eternas, como la palabra de Dios.

-Don Juan, no entiendo por qué incorpora la palabra de Dios a esta aclaración. ¿Qué tiene que ver con lo que intenta explicar?

-¡Todo! -exclamó-. Parece que en nuestra mente el universo entero es la palabra de Dios: algo absoluto e inmutable. Así nos comportamos. En lo más profundo de nuestra mente existe un mecanismo de control que nos impide detenernos a analizar que, tal como la aceptamos y creemos en ella, la palabra de Dios pertenece a un mundo muerto. Por su parte, el mundo vivo es un flujo constante. Se mueve, cambia, invierte la dirección. El motivo más abstracto por el cual los pases mágicos de los chamanes de mi linaje lo son consiste en que, al ejecutarlos, los cuerpos de los practicantes se percatan de que, en lugar de ser una cadena ininterrumpida de objetos afines, todo es una corriente, un flujo. Si todo lo que existe en el universo es un flujo o una corriente, ésta puede detenerse. Es posible represarla para detener o desviar el flujo.

En otra ocasión don Juan me explicó el efecto general que la práctica de los pases mágicos surtía en los chamanes de su linaje y los relacionó con lo que les sucedería a los practicantes modernos.

-Los brujos de mi linaje se llevaron un susto de muerte al darse cuenta de que la práctica de los pases mágicos provocaba la detención del flujo ininterrumpido de las cosas. Construyeron una sucesión de metáforas para describirla, pero se equivocaron cuando intentaron explicarla o reconsiderarla. Cayeron en los rituales y el ceremonial. Se dedicaron a representar el acto de detener el flujo de las cosas. Supusieron que si determinadas ceremonias y rituales se centraban en un aspecto concreto los pases mágicos conducirían a un resultado específico. Al cabo de poco tiempo la cantidad y complejidad de ritos y ceremonias resultó más engorrosa que el número de pases mágicos. Es de suma importancia centrar la atención de los practicantes en un aspecto definido de los pases mágicos. Sin embargo, dicha fijación debe ser ligera, divertida, carente de pesimismo y rigidez. Debe hacerse por diversión, sin esperar nada a cambio.

Puso como ejemplo a un compañero, el chamán Silvio Manuel, a quien le encantaba y se regodeaba adaptando los pases mágicos de los brujos de la antigüedad a los pasos de la

danza moderna. Don Juan describió a Silvio Manuel como un excelso acróbata y bailarín que, de hecho, realizaba los pases mágicos danzando.

–El nagual Elías Ulloa fue el renovador más destacado de mi linaje. Por decirlo de alguna manera, arrojó los rituales por la ventana y ejecutó los pases mágicos con la única finalidad con la que originalmente se practicaron en el pasado remoto: con el propósito de *redistribuir la energía*. El nagual Julián Osorio, su sucesor, asestó el definitivo golpe mortal a los rituales. Como era un auténtico actor profesional que en cierta época se ganó la vida en las tablas, atribuyó mucha importancia a lo que los brujos denominaban el *teatro chamanístico*. Lo denominó *teatro del infinito* y le incorporó todos los pases mágicos que estaban a su alcance. Cada movimiento de los personajes que interpretó estaba imbuido de los pases mágicos. Por si esto fuera poco, convirtió el teatro en una nueva vía para enseñarlos. Entre el nagual Julián, el actor del *infinito*, y Silvio Manuel, el bailarín del *infinito*, resolvieron la cuestión. ¡Por el horizonte asomó una nueva era: la de la pura *redistribución*!

La explicación que don Juan dio de la *redistribución* sostenía que, percibidos como conglomerados de campos de energía, los seres humanos son unidades energéticas herméticas y con límites definidos que impiden la entrada y la salida de la energía. En consecuencia, la energía existente en el seno del conglomerado de campos de energía es lo único con que cuenta cada individuo.

–Los seres humanos tienden espontáneamente a apartar la energía de los centros de vitalidad, situados en el lado derecho del cuerpo, justo en el borde de la caja torácica, en la zona del hígado y la vesícula biliar; en el lado izquierdo del cuerpo, también en el borde de la caja torácica, en la zona del páncreas y el bazo; en la espalda, debajo de los otros dos centros, alrededor de los riñones, y en la zona de las glándulas suprarrenales; en la base del cuello, en la V que forman el esternón y la clavícula y, en las mujeres, alrededor del útero y los ovarios.

–Don Juan, ¿de qué manera los humanos apartan la energía?

–A través de las preocupaciones y dejándose arrastrar por el estrés de la vida cotidiana. La coerción de las actividades diarias pasa factura al cuerpo.

–Don Juan, ¿qué sucede con esta energía?

-Se acumula en la periferia de la *bola luminosa* y en ocasiones forma un depósito grueso semejante a la corteza de árbol. Los pases mágicos se vinculan con el ser humano total en cuanto cuerpo físico y como conglomerado de campos de energía. Agitan la energía acumulada en la *bola luminosa* y la devuelven al cuerpo físico propiamente dicho. Hacen participar al cuerpo como entidad física que padece la dispersión de la energía y como entidad energética capaz de *redistribuir* la energía dispersada. Acumular energía en la periferia de la *bola luminosa*, es decir, energía que no *se redistribuye*, es tan inútil como no tenerla. Resulta aterrador disponer de un excedente de energía acumulada y que en la práctica sea inaccesible. Es como estar en el desierto, a punto de morir de deshidratación, y acarrear un depósito de agua que no puedes abrir porque careces de herramientas. En ese desierto ni siquiera encuentras una piedra con la que golpearlo y romperlo.

La verdadera magia de los pases radica en que permiten que la energía encostrada vuelva a entrar en los centros de vitalidad, de ahí la sensación de bienestar y habilidad que experimentan los practicantes. Antes de consagrarse a un exceso de rituales y ceremonias, los chamanes del linaje de don Juan sentaron las bases de la *redistribución*. La llamaron *saturación*, pues inundaron sus cuerpos con numerosos pases mágicos para permitir que la fuerza aglutinante los guiara y provocase la máxima *redistribución* de energía.

-Don Juan, ¿está diciendo que cada vez que hace crujir las articulaciones o que yo intento imitarlo en realidad lo que hacemos es *redistribuir energía*? -le pregunté sin la pretensión de ser sarcástico.

-Cada vez que ejecutamos un pase mágico modificamos las estructuras básicas de nuestro ser. La energía habitualmente encostrada se libera y entra en los vórtices de vitalidad del cuerpo. Sólo a través de la energía recuperada podemos levantar un dique o una barrera que contenga el flujo, por lo demás incontenible y siempre deletéreo.

Pedí a don Juan que diese un ejemplo de cómo contener lo que denominaba el flujo deletéreo y añadí que quería visualizarlo mentalmente.

-Te daré un ejemplo. A mi edad debería padecer hipertensión. Si visitara al médico, nada más verme supondría que soy un viejo indio cargado de incertidumbres, frustraciones y mala

alimentación. Como es lógico, todo esto daría por resultado una dolencia tan esperada y previsible como la hipertensión: consecuencia aceptable a mis años. Pero no padezco hipertensión. No se debe a que sea más fuerte que la media o a mi disposición genética, sino a que los pases mágicos han permitido que mi cuerpo rompiera las pautas de comportamiento que conducen a la hipertensión. Puedo afirmar legítimamente que, después de la ejecución de un pase mágico, cada vez que hago crujir las articulaciones bloqueo el flujo de expectativas y comportamientos que a mi edad suelen provocar hipertensión. También puedo poner como ejemplo la agilidad de mis rodillas -prosiguió-. ¿Has notado que soy mucho más ágil que tú? ¡Si se trata de mover las rodillas parezco un niño! Con los pases mágicos represo la corriente de comportamientos y actitudes físicas que llevan a que, con la edad, se anquilosen las rodillas de los seres humanos.

Una de las sensaciones más molestas que he experimentado se debía a que, aunque podría haber sido mi abuelo, don Juan Matus era infinitamente más joven que yo. Por comparación, yo era rígido, obstinado, reiterativo y senil. Por su parte, don Juan era inventivo, ingenioso, ágil y estaba lleno de recursos. En síntesis, don Juan poseía algo que yo no tenía a pesar de mis pocos años: juventud. Le encantaba repetirme constantemente que la juventud no era lo mismo que tener pocos años y que estos en modo alguno evitaban la senilidad. Reiteró que si observaba de forma atenta y desapasionada al resto de los humanos comprobaría que, cuando cumplían veinte años, ya estaban seniles y se repetían neciamente.

-Don Juan, ¿cómo es posible que sea más joven que yo?

-Porque he vencido a mi mente -respondió y abrió desmesuradamente los ojos para transmitir desconcierto-. Mi mente no me dice que ha llegado el momento de ser viejo. No acato acuerdos en los que no participé. Recuérdalo: no es sólo para los chamanes la consigna de que no acatan acuerdos en los que no participaron. Sentirse agobiado por los años es un pacto de esas características.

Permanecimos largo rato en silencio. Pensé que don Juan quería ver el efecto que sus palabras surtían en mí. Lo que consideraba mi unidad psicológica quedó desgarrada por mi respuesta claramente dual. Por un lado, repudié con todas mis fuerzas los disparates que don Juan expresó y, por el otro, no

pude negar la pertinencia de sus comentarios. Don Juan era viejo..., pero no lo era. Era muchos siglos más joven que yo. Se había liberado de pensamientos y hábitos que lo obstaculizaban. Recorría mundos increíbles. Era libre mientras yo permanecía encarcelado a causa de patrones de pensamiento y hábitos muy pesados, de consideraciones mezquinas e inútiles sobre mí mismo que, por primera vez, en aquellas circunstancias, sentí que ni siquiera me pertenecían.

En otra ocasión pregunté a don Juan algo que me preocupaba desde hacía mucho tiempo. Había asegurado que los chamanes del antiguo México descubrieron los pases mágicos y que eran una especie de tesoro oculto, guardado a la espera de que la humanidad lo encontrase. Quería saber quién lo había guardado y la única idea que se me ocurrió procedió del catolicismo: pensé que lo había hecho Dios, el ángel de la guarda o el Espíritu Santo.

-No ha sido el Espíritu Santo, que sólo es santo para ti porque en el fondo eres católico. Tampoco ha sido Dios que, según tu interpretación, es una especie de padre benévolo. No ha sido una diosa, una madre nutritiva que se ocupa de los asuntos humanos, como creen muchas personas. Más bien se trata de una fuerza impersonal que aguarda con infinidad de cosas a los que se atreven a buscarla. Es una fuerza del universo, como la luz o la gravedad. Es un factor aglutinante, una fuerza vibratoria que une el conglomerado de campos de energía que son los seres humanos y forma una unidad concisa y cohesiva. Esta fuerza vibratoria es el factor que impide que la energía entre o salga de la *bola luminosa*. Los chamanes del antiguo México estaban convencidos de que la práctica de los pases mágicos es el único factor que prepara el cuerpo y lo conduce a la corroboración trascendental de la existencia de dicha fuerza aglutinante.

A través de las explicaciones de don Juan llegué a la conclusión de que la fuerza vibratoria a la que se refería -la que aglutina nuestros campos de energía- se parece a lo que los astrónomos modernos suponen que ocurre en el centro de todas las galaxias que existen en el cosmos. Parten de la hipótesis de que, en el seno de las galaxias, una fuerza de incalculable poder mantiene las estrellas en su sitio. Dicha fuerza, denominada «agujero negro», es un constructo teórico que parece la explicación más razonable del motivo por el cual las

estrellas no salen disparadas, impulsadas por sus respectivas velocidades de rotación.

Don Juan añadió que los chamanes de la antigüedad sabían que, en cuanto conglomerados de campos de energía, los seres humanos no están unidos por envolturas o ligamentos energéticos, sino por una especie de vibración que permite que todo esté vivo y en su sitio. En cuanto eran plenamente conscientes de su existencia, por mediación de las prácticas y la disciplina, los brujos se volvían capaces de manejar dicha fuerza vibratoria. Su habilidad se tornó tan extraordinaria que sus actos se convirtieron en leyendas y en acontecimientos mitológicos que sólo existen como fábulas. Por ejemplo, don Juan refirió que los chamanes de la antigüedad eran capaces de disolver su masa física situando su conciencia y su *intento* en esta fuerza.

Don Juan aseguró que, aunque eran capaces de atravesar un agujero de alfiler si lo consideraban necesario, a los brujos nunca les satisfizo el resultado de la maniobra de disolver la masa. La insatisfacción radicaba en que, una vez disuelta la masa, desaparecía su capacidad de actuar. Sólo podían ser testigos de los acontecimientos, ya que les resultaba imposible participar. Según don Juan, la frustración que experimentaron -consecuencia de la imposibilidad de actuar- se convirtió en una pega decisiva: la obsesión por descubrir la naturaleza de la fuerza vibratoria, obsesión generada por la necesidad de concreción, lo que les llevó a querer dominar y controlar dicha fuerza. Experimentaron el intenso deseo de contraatacar desde la condición espectral de la falta de masa, algo que según don Juan jamás lograron.

Una vez comprobado que es imposible ser concreto y utilitarista en relación con la fuerza vibratoria, los practicantes modernos -herederos culturales de los chamanes de la antigüedad- se han decantado por la única alternativa racional: tomar conciencia de esta fuerza sin otra finalidad que la elegancia y el bienestar que produce el conocimiento.

Cierta vez don Juan me dijo:

-El único momento permisible en que los chamanes modernos utilizan el poder de la fuerza vibratoria aglutinante es cuando arden desde dentro, a la hora de dejar este mundo. Para los brujos es muy fácil centrar su conciencia total y absoluta en esta fuerza de enlace con el *intento* de arder y ascienden en llamas como una ráfaga de aire.

La Tensegridad

La *Tensegridad* es la versión moderna de los pases mágicos de los chamanes del antiguo México. El vocablo *Tensegridad* es muy apropiado porque mezcla dos palabras, *tensión* e *integridad*, que aluden a las dos fuerzas impulsoras de los pases mágicos. La actividad creada por la contracción y la relajación de los tendones y los músculos del cuerpo es la *tensión*. Por su parte, la *integridad* es el acto de considerar el cuerpo como una unidad completa, competente y perfecta.

La Tensegridad se enseña como sistema de movimientos porque es la única forma en la que, en nuestros días, puede abordarse el tema misterioso y extenso de los pases mágicos. Los seres humanos que actualmente practican la Tensegridad no son brujos a la búsqueda de alternativas chamanísticas que requieren disciplina rigurosa, esfuerzos y dificultades. Por consiguiente, hemos de valorar los pases mágicos como movimientos y por las consecuencias que producen.



Don Juan Matus me explicó que, en lo que a los pases mágicos se refiere, el primer impulso de los chamanes de su linaje, que vivieron en México en la antigüedad, consistió en *saturarse* de movimiento. Agruparon las posturas y los movimientos corporales. Creyeron que, cuanto más largo el grupo, mayor era el efecto de *saturación* y la necesidad de que los practicantes apelaran a la memoria para recordarlo.

Después de organizar los pases mágicos en grupos largos y practicarlos como secuencias, los chamanes del linaje de don Juan consideraron que el criterio de *saturación* estaba cumplido y lo descartaron. A partir de entonces buscaron lo contrario: la fragmentación de los grupos largos en segmentos que practicaron en cuanto unidades independientes e individuales. La forma en que don Juan Matus enseñó los pases mágicos a sus cuatro discípulos –Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs y yo– fue resultado de la búsqueda de la fragmentación.

Don Juan opinaba que era obvio el beneficio que representaba practicar los grupos largos, pues obligaba a los iniciados en el chamanismo a utilizar la memoria cinética. Conside-

raba que el empleo de la memoria cinética es una verdadera bendición, que los chamanes la habían descubierto por casualidad y que surtía el efecto tan maravilloso de aislar del ruido de la mente: el *diálogo interior*.

Don Juan ya me había explicado que el modo en que reforzamos la percepción del mundo y la fijamos en determinado nivel de eficacia y funcionamiento consiste en hablar con nosotros mismos.

-Toda la humanidad mantiene cierto nivel de funcionamiento y eficacia a través del *diálogo interior*. El *diálogo interior* es la clave que mantiene fijo el *punto de encaje* en la posición compartida por todos los humanos: a la altura de los omóplatos y a un brazo de distancia. Al alcanzar lo contrario al *diálogo interior*, es decir, el *silencio interior*, los practicantes rompen la fijación de los *puntos de encaje* y consiguen una extraordinaria fluidez perceptiva.

La práctica de la Tensegridad gira en torno a la realización de los grupos largos, que en lo que a la Tensegridad se refiere han sido rebautizados como *series* para evitar las consecuencias genéricas de denominarlos simplemente *grupos*, como los llamaba don Juan. Para conseguir esta disposición hubo que restablecer los criterios de *saturación* que llevaron a la creación de los grupos largos. Los practicantes de la Tensegridad necesitaron años de meticulosos y concentrados esfuerzos para recuperar gran parte de los grupos desmembrados.

La recuperación de los criterios de *saturación* a través de la práctica de las series largas dio por resultado lo que don Juan ya había definido como el objetivo moderno de los pases mágicos: la *redistribución de la energía*. Don Juan estaba convencido de que éste es el propósito implícito en los pases mágicos, incluso en la época de los brujos de la antigüedad. Al parecer, los chamanes antiguos no lo sabían y, si lo supieron, no llegaron a conceptualizarlo con tanta claridad. Es evidente que lo que buscaron ávidamente y experimentaron como sensación de bienestar y plenitud al realizar los pases mágicos fue, en esencia, el efecto de la energía no utilizada y reclamada por los centros de vitalidad del cuerpo.

La Tensegridad ha reorganizado los grupos largos y ha mantenido muchos fragmentos como unidades individuales de funcionamiento. Estas unidades se han encadenado según sus propósitos -por ejemplo, el propósito del *intento*, el propósito

de la *recapitulación*, el propósito del *silencio interior* y así sucesivamente- y así se han creado las series de la Tensegridad. De esta forma se ha desarrollado un sistema que busca los mejores resultados realizando secuencias largas de movimientos que, sin duda, ponen a prueba la memoria cinética de los practicantes.

En todos los demás sentidos la Tensegridad se enseña reproduciento fielmente el modo en que don Juan transmitió los pases mágicos a sus discípulos. Proporcionó muchísimos detalles y desconcertó con la cantidad y variedad de pases mágicos que enseñó y con la conclusión de que cada uno es un camino al *infinito*.

Durante años los discípulos se sintieron abrumados, confundidos y, sobre todo, desanimados, pues consideraron que esa riada era un ataque injusto.

En cierta ocasión lo interrogué sobre el tema y respondió en estos términos:

-Cuando te enseño los pases mágicos sigo el método de los chamanes tradicionales: *enturbiar* tu perspectiva lineal. Al *saturar* tu memoria cinética creo una vía para que llegues al *silencio interior*. Nos queda muy poco espacio para la memoria cinética porque estamos llenos a rebosar de las idas y venidas del mundo de la vida cotidiana. Es posible que te hayas percatado de que tú no la tienes. Cuando imitas mis movimientos te resulta imposible mirarme a la cara. Necesitas situarte a mi lado para establecer con tu propio cuerpo la derecha y la izquierda. Si te enseñara una secuencia larga tendrías que repetirla varias semanas para recordar todos los movimientos. Cuando intentas memorizarlos tienes que hacerles sitio en tu memoria, lo que te lleva a apartar otras cuestiones. Éste es el efecto que buscaban los chamanes de la antigüedad.

Don Juan estaba seguro de que, a pesar de la confusión, si practicaban tenazmente los pases mágicos los discípulos llegarían al umbral en el que la *energía redistribuida* inclinaría la balanza y podrían realizarlos con claridad meridiana.

Me costó mucho creer las afirmaciones de don Juan. Sin embargo, tal como había expresado, llegó un momento en que dejé de sentirme confuso y desanimado. De forma misteriosa, los pases mágicos -que no por nada lo son- se organizaron por sí mismos en secuencias extraordinarias que aclararon todo.

Don Juan explicó que mi claridad era resultado de la *redistribución de la energía*.

La inquietud de las personas que en nuestros días practican la Tensegridad es exactamente igual a mi preocupación y a la de las otras discípulas de don Juan cuando empezamos a ejecutar los pases mágicos: quedan desconcertadas por la cantidad de movimientos. Les digo lo que don Juan me repitió una y otra vez: es de máxima importancia practicar cualquier secuencia de la Tensegridad que se recuerde. A la larga, la *saturación* provocada a voluntad da los mismos resultados que buscaban los chamanes del antiguo México: la *redistribución de la energía* y las tres cuestiones que lo acompañan, es decir, la interrupción del *diálogo interior*, la posibilidad del *silencio interior* y la fluidez del *punto de encaje*.

A nivel personal puedo asegurar que, al *saturarme* de pases mágicos, don Juan logró dos proezas impresionantes: en primer lugar, hizo aflorar un tropel de recursos ocultos -como la capacidad de concentración y la de recordar detalles- que yo tenía pero cuya existencia ignoraba y, en segundo lugar, quebró paulatinamente mi obsesión por la interpretación lineal.

Cuando hablamos de lo que yo experimentaba en este aspecto, don Juan explicó:

-Lo que te ocurre es que, una vez que el *diálogo interior* se reduce al mínimo, notas la llegada del *silencio interior*. Un nuevo flujo de cosas entra en tu campo de percepción. Estas cuestiones siempre estuvieron en la periferia de tu conciencia general, pero no disponías de suficiente energía para ser deliberadamente consciente de su existencia. Por decirlo de alguna manera, a medida que desvías el *diálogo interior* otros elementos de la conciencia ocupan el espacio vacío. El nuevo flujo de energía que los pases mágicos llevan a tus centros de vitalidad da más fluidez a tu *punto de encaje*, que ya no está rígidamente vallado. Los miedos ancestrales que nos impiden dar un paso han dejado de impulsarte. Los brujos dicen que la energía nos libera y me parece que es una verdad absoluta.

En lo que a los movimientos se refiere, el estado ideal de los practicantes de la Tensegridad es el mismo que el de los practicantes del chamanismo con respecto a la ejecución de los pases mágicos. Tanto a unos como a otros los movimientos los conducen a una culminación sin precedentes. A partir de aquí los practicantes de la Tensegridad están en condicio-

nes de ejecutar por sí mismos, para conseguir los efectos que consideren adecuados y sin instrucciones externas, cualquier movimiento del conjunto con el que han sido *saturados*; como tendrán energía los realizarán con precisión y velocidad mientras caminan, comen, descansan o desarrollan cualquier otra actividad.

Como demuestra la Tensegridad, la ejecución de los pases mágicos no exige un tiempo y un espacio determinados. Sin embargo, deben practicarse lejos de fuertes corrientes de aire. Don Juan temía las consecuencias de las corrientes de aire en el cuerpo sudado. Estaba totalmente convencido de que no todas las corrientes de aire se deben al aumento o la disminución de la temperatura de la atmósfera y de que algunas corresponden a conglomerados de campos de energía comprimida que se desplazan decididamente por el espacio.

Don Juan tenía la certeza de que estos conglomerados de campos de energía poseen una variante específica de la conciencia, muy deletérea porque en general los seres humanos no la perciben y quedan indiscriminadamente expuestos. El efecto deletéreo de estos conglomerados predomina, sobre todo, en las grandes urbes, donde suelen confundirse, a falta de algo mejor, con el impulso creado por la velocidad de los coches.

Otro elemento que hay que tener en cuenta cuando se practica la Tensegridad es que, puesto que el objetivo de los pases mágicos es ajeno al hombre occidental, debemos hacer el esfuerzo de ejecutarla al margen de las preocupaciones del mundo cotidiano. Por muy bajo que esté el volumen, no debe mezclarse con cosas tan habituales como la conversación, la música, el sonido de la radio o la voz del locutor del telediario.

El marco de la vida urbana moderna facilita la formación de grupos y, en estas circunstancias, el único modo en que la Tensegridad puede enseñarse y ejecutarse en seminarios y talleres consiste en la creación de grupos de practicantes. La práctica en grupo es beneficiosa en muchos aspectos y deletérea en otros. Es beneficiosa porque permite el establecimiento de un consenso de movimientos y la oportunidad de aprender mediante la observación y la comparación. Es deletérea porque fomenta la dependencia de los demás y el surgimiento de órdenes y peticiones sintácticas relacionadas con la jerarquía.

Don Juan opinaba que, puesto que la totalidad del comportamiento humano se rige por el lenguaje, los seres humanos hemos aprendido a responder a lo que denominaba *órdenes sintácticas*, es decir, fórmulas elogiosas o de desaprobación incorporadas al lenguaje. Por ejemplo, las respuestas que cada individuo da o provoca en otros con frases hechas como: *No pasa nada*, *Un juego de niños*, *Ha llegado la hora de preocuparse*, *Podrías hacerlo mejor*, *No puedo*, *Tengo el trasero demasiado gordo*, *Soy el mejor*, *Soy el peor del mundo*, *Lo soportaré*, *Lo superaré*, *Todo se resolverá*, etc. Don Juan sostuvo que, de modo empírico, los chamanes siempre intentaron apartarse de las actividades que proceden de las órdenes sintácticas.

Según las explicaciones de don Juan, en principio los brujos del antiguo México enseñaron y practicaron los pases mágicos de manera individual y en solitario, espontáneamente o cuando surgía la necesidad. Los transmitió a sus discípulos de la misma manera. Insistió en que, para los chamanes, el desafío siempre ha consistido en practicarlos a la perfección, pensando exclusivamente en la perspectiva abstracta de la ejecución perfecta. Lo ideal sería enseñar y practicar la Tensegridad de la misma forma, si bien las condiciones de la vida moderna y la peculiaridad de que el objetivo de los pases mágicos se ha reformulado para abarcar una gran cantidad de personas obligan a buscar un nuevo enfoque. Por lo tanto, debe ejecutarse de la manera que resulte más fácil: en grupo, en solitario o combinada.

En mi caso, la práctica de la Tensegridad en grupos muy numerosos ha sido ideal porque me ha dado la ocasión única de presenciar algo que don Juan Matus y los chamanes de su linaje nunca vieron: los efectos de la *masa humana*. Don Juan y los brujos de su linaje, que consideraba que se remontaban veintisiete generaciones, jamás fueron testigos de las consecuencias de la masa humana. Ejecutaron los pases mágicos en solitario o en grupos de hasta cinco practicantes, por lo que los consideraron muy individualistas.

Si los practicantes de la Tensegridad son centenares, casi en el acto se crea una corriente energética. Ésta, que el chamán es capaz de *ver* sin dificultades, provoca en los practicantes la sensación de apremio. Es como si los recorriera un viento vibratorio que los dota de los elementos primarios del propósito. He tenido el privilegio de *ver* algo que considero portento-

so: el despertar del propósito, la base energética del ser humano. Don Juan Matus lo llamaba *intento inflexible* y me enseñó que es el intrumento imprescindible de los que viajan por lo deconocido.

Una cuestión de suma importancia que hay que tener en cuenta cuando se practica la Tensegridad es que los movimientos deben ejecutarse con la idea de que el beneficio de los pases mágicos llega por sí mismo. Es imprescindible recalcar esta idea. Al principio cuesta aceptar que la Tensegridad no es un sistema estandarizado de movimientos para desarrollar el cuerpo. Evidentemente lo desarrolla, pero sólo como derivado de un efecto más trascendental. Mediante *redistribución* de la energía que no se utiliza los pases mágicos conducen a los practicantes a un nivel de conciencia en el cual los parámetros de la percepción normal tradicional quedan anulados porque se expanden. Así, los practicantes incluso pueden entrar en mundos inimaginables.

-¿Y por qué me apetecería entrar en esos mundos? -pregunté a don Juan cuando describió esta consecuencia de los pases mágicos.

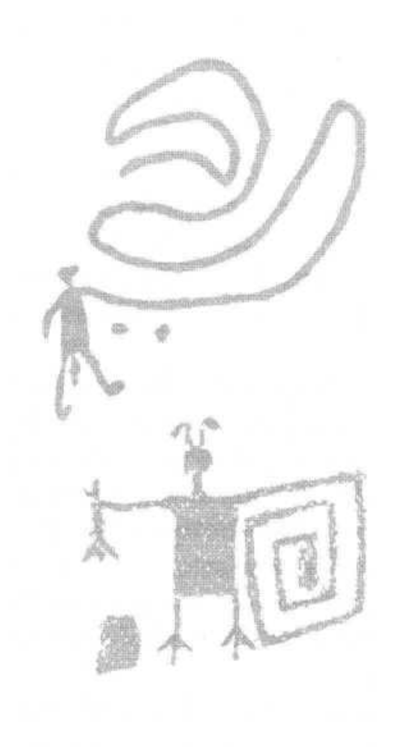
-Porque eres un ser de la conciencia, un percibidor como el resto de nosotros -replicó-. Los seres humanos están en un viaje de la conciencia, momentáneamente interrumpido por fuerzas ajenas. Te aseguro que somos seres mágicos de la conciencia y que si nos falta esta convicción no tenemos nada.

Se explayó y añadió que, a partir del momento en que se interrumpe el *viaje de la conciencia*, de alguna manera los seres humanos quedan atrapados en un remolino y giran, tienen la sensación de que se desplazan con la corriente aunque en realidad no se mueven.

-Hazme caso, ya que mis afirmaciones no son arbitrarias -acotó don Juan-. Lo digo porque he corroborado personalmente lo que descubrieron los chamanes del antiguo México: los humanos somos seres mágicos.

He necesitado treinta años de férrea disciplina para alcanzar un nivel cognitivo que me permite reconocer las afirmaciones de don Juan y demostrar su validez sin atisbo de duda. Ahora sé que los humanos somos seres de la conciencia, que participamos en el evolutivo *viaje de la conciencia*, que somos seres que no nos conocemos a nosotros mismos y que estamos llenos a rebosar de recursos increíbles que jamás aprovechamos.

Las seis series de la Tensegridad



Las seis series de la Tensegridad

Analizaremos las seis series siguientes:

1. La serie para preparar el *intento*
2. La serie para la matriz
3. La serie de los cinco intereses: La serie de Westwood
4. La separación del cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho: la serie caliente
5. La serie de la masculinidad
6. La serie de dispositivos utilizados conjuntamente con determinados pases mágicos

Los pases mágicos de la Tensegridad que componen cada una de las series se ajustan al criterio de la eficacia máxima. Dicho de otra manera, cada pase mágico es el ingrediente imprescindible de una fórmula. Se trata de la reproducción del modo en que originalmente se empleaban las series largas de pases mágicos y cada una era autosuficente para producir la máxima liberación de *energía redistribuible*.

Para ejecutar los movimientos con el máximo de eficacia es necesario tomar en consideración determinadas cuestiones:

1. Los pases mágicos de las seis series pueden repetirse tantas veces como se quiera a menos que se especifique lo contrario. Si primero se realizan con el lado izquierdo del cuerpo, a continuación deben repetirse la misma cantidad de veces con el derecho. Por regla general, cada pase mágico de las seis series comienza por el lado izquierdo.

2. Los pies han de estar separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros. Es la forma equilibrada de repartir el peso del cuerpo. Si las piernas están demasiado separadas el equilibrio se resiente. Pasa otro tanto si están demasiado juntas. La mejor manera de encontrar la dis-



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



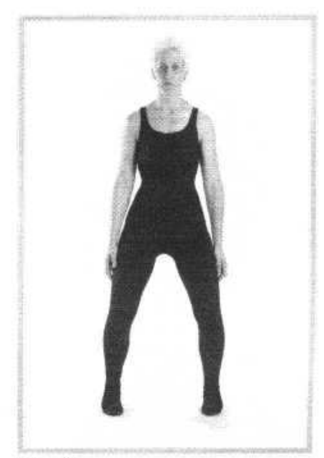
tancia consiste en comenzar con los pies juntos (fig. 1). Se giran las puntas de los pies sin mover los talones y se abren hasta formar una V (fig. 2). El peso pasa del cuerpo a las puntas de los pies y se giran lateralmente los talones para situarlos a la misma distancia (fig. 3). Las puntas de los pies quedan alineadas en paralelo y la distancia que los separa es aproximadamente la del ancho de los hombros. Tal vez haya que hacer otro ajuste para conseguir el ancho deseado y el equilibrio óptimo del cuerpo.

3. Durante la ejecución de los pases mágicos de la Tensegridad las rodillas se mantienen ligeramente dobladas para que, al mirar hacia abajo, las rótulas impidan divisar las puntas de los pies (figs. 4 y 5), salvo en el caso de determinados pases en los que las rodillas permanecen extendidas. Las excepciones se señalan en la descripción de los pases. Mantener las rodillas extendidas no significa tensar las corvas hasta que duelan, sino estirarlas con delicadeza, sin aplicar demasiada fuerza.

Esta forma de doblar las rodillas es un añadido moderno a los pases mágicos y se origina en influencias recientes. Uno de los maestros del linaje de don Juan Matus fue el nagual Luján, marinero originario de China cuyo nombre era algo así como Lo-ban. Llegó a México al filo del siglo XIX y allí pasó el resto de su vida. Una de las chamanas del grupo de don Juan Matus viajó a Oriente y estudió artes marciales. El propio don Juan aconsejaba a sus discípulos que aprendieran a moverse de manera disciplinada practicando alguna variante de las artes marciales.

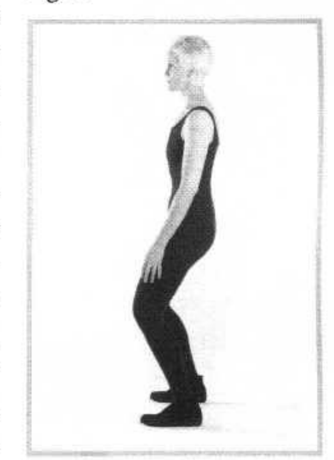
Otra cuestión a considerar o que se refiere a las rodillas ligeramente dobladas radica en que, cuando las piernas avanzan con movimiento de pataleo, las rodillas no se sacuden. La tensión de los músculos de los muslos debe mover toda la pierna. De esta forma los tendones de las rodillas no se lesionan.

4. Los músculos posteriores de los muslos deben estar tensos (fig. 6). Se trata de algo muy difícil. La mayoría de las personas aprenden fácilmente a tensar los músculos anteriores de los muslos, mientras que los posteriores permanecen flácidos. Don Juan decía que el lugar del cuerpo donde se acumula la historia personal es en los músculos posteriores de los muslos. En su opinión, los sentimientos se aposentan allí y se estancan. Insistía en que la dificultad para modificar las pautas de comportamiento podía atribuirse fácilmente a la flacidez de los músculos posteriores de los muslos.


Fig. 4

5. Cuando se realizan los pases mágicos, los brazos se mantienen ligeramente doblados a la altura de los codos -nunca estirados del todo- antes de golpear, ya que de esta forma se evita la irritación de los tendones de los codos (fig. 7).

6. El pulgar siempre debe estar *cerrado*, es decir, curvado sobre la mano. No debe sobresalir (fig. 8). Los chamanes del linaje de don Juan consideraban que el pulgar es un elemento decisivo en lo referente a la energía y el funcionamiento. Creían que en la base del pulgar existen puntos en los que la energía se estanca, puntos capaces de regular el flujo de la energía del cuerpo. Para evi-


Fig. 5

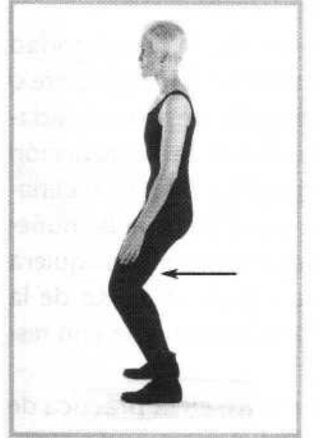
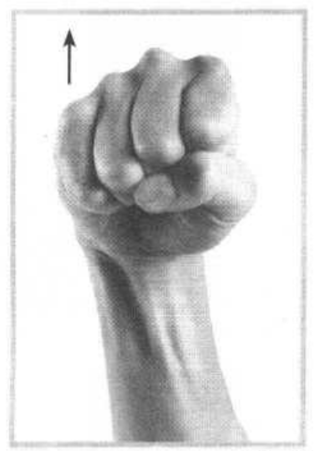

Fig. 6


Fig. 7


Fig. 8


Fig. 9

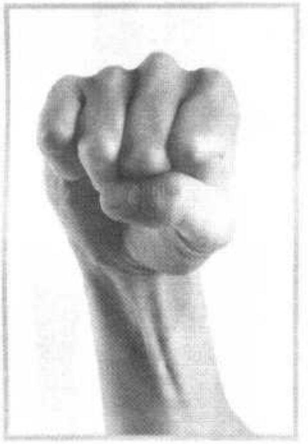

Fig.10


Fig. 11


Fig. 12

tar tensiones innecesarias o lesiones debidas a la sacudida enérgica de las manos adoptaron la medida de apoyar los pulgares en el filo interior.

7. Al cerrar el puño hay que levantar el meñique para evitar la posición de puño anguloso (fig. 9), en la que los dedos corazón, anular y meñique caen. Lo ideal es formar un puño cuadrado (fig. 10), en el que el anular y el meñique se levantan, lo que crea una peculiar tensión en la axila, tensión de lo más deseable para el bienestar general.

8. Cuando se abre el puño las manos quedan totalmente extendidas. Los tendones del dorso se ponen en actividad y la palma es una superficie plana regular (fig. 11). Don Juan prefería la palma plana para contrarrestar la tendencia -en su opinión, creada por la socialización- a ofrecer la mano ahuecada (fig. 12). Decía que la palma ahuecada es la de un mendigo y que todo aquel que practica los pases mágicos no es en modo alguno un mendigo, sino un guerrero.

9. Cuando los dedos se contraen a la altura del segundo nudillo y se cierran firmemente sobre la palma, los tendones del dorso de la mano se tensan al máximo, sobre todo los del pulgar (fig. 13). La tensión de los tendones ejerce presión en las muñecas y los antebrazos, zonas que, según creían los chamanes del antiguo México, eran decisivas para favorecer la salud y el bienestar.

10. Muchos movimientos de la Tensegridad exigen que las muñecas se inclinen hacia delante o hacia atrás, formando un ángulo de aproximadamente noventa grados, mediante la contracción de los tendones del antebrazo (fig. 14). La inclinación debe realizarse poco a poco porque la muñeca suele estar rígida y es importante que adquiera la flexibilidad necesaria para girar el dorso de la mano hasta que alcance el máximo ángulo con respecto al antebrazo.

11. Otra cuestión importante en la práctica de la Tensegridad es la actividad denominada *conectar el cuerpo*. Se trata de un acto singular en el que

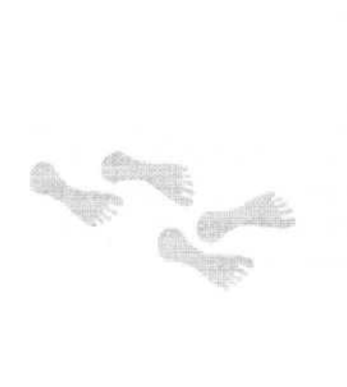
todos los músculos del cuerpo y, en concreto, el diafragma se contraen durante un instante. Los músculos del estómago y del abdomen se sacuden, lo mismo que los que rodean los hombros y los omóplatos. Los brazos y las piernas se tensan simultáneamente con la misma fuerza, aunque sólo durante un segundo (figs. 15 y 16). A medida que progresen en la ejecución de los movimientos, los practicantes de la Tensegridad aprenderán a mantener más tiempo esta tensión.

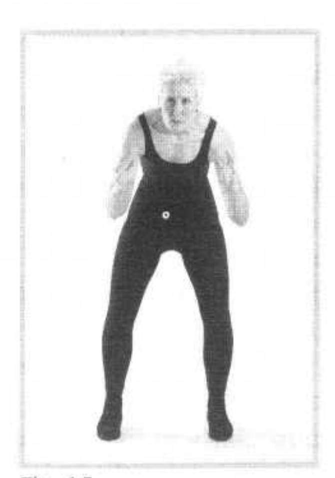
Conectar el cuerpo no tiene nada que ver con el estado de tensión corporal permanente que caracteriza nuestra época. No podemos decir que el cuerpo está conectado cuando la tensión responde a las preocupaciones o al exceso del trabajo y los músculos del cuello están rígidos. Relajar los músculos o alcanzar un estado de serenidad tampoco significa desconectar el cuerpo. Según los chamanes del antiguo México, con los pases mágicos el cuerpo se pone en alerta y se prepara para actuar. Es lo que don Juan Matus denominaba *conectar el cuerpo*. Sostenía que cuando se interrumpe la tensión muscular de *conectar el cuerpo*, éste desconecta espontáneamente.

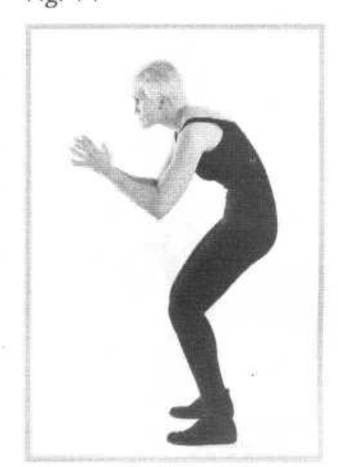
12. Según don Juan, el aliento y la respiración eran de suma importancia para los brujos del an-


Fig. 13


Fig. 14




Fig. 15


Fig. 16

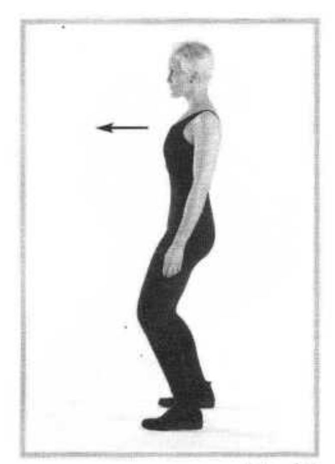
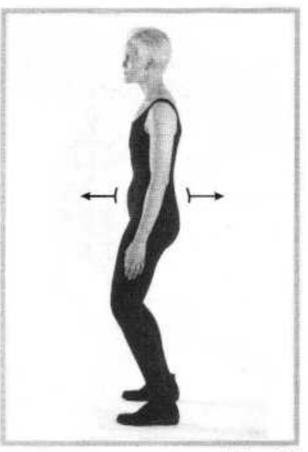

Fig. 17


Fig. 18


Fig. 19

tiguo México. Los dividieron en respirar con lo alto de los pulmones, con la sección central y con el abdomen (figs. 17, 18 y 19). Llamaron *aliento animal* a la respiración mediante la expansión del diafragma y, según don Juan, lo practicaron a menudo por cuestiones de longevidad y salud.

Don Juan Matus estaba convencido de que la mayoría de los problemas de salud del hombre moderno pueden corregirse mediante la respiración profunda. Insistía en que los seres humanos de nuestros días tienden a respirar superficialmente. Con ayuda de los pases mágicos, uno de los objetivos de los chamanes del antiguo México consistía en preparar sus cuerpos para aspirar y espirar profundamente.

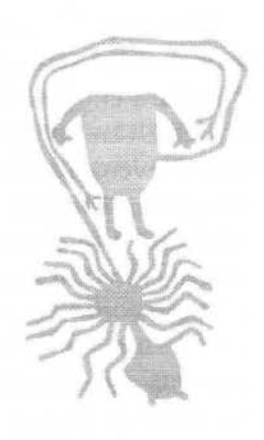
Por lo tanto, se recomienda que los movimientos de la Tensegridad que requieren aspiraciones y espiraciones profundas vayan acompañados de la ralentización de la entrada y la salida de aire para que la respiración sea más prolongada y profunda.

Otra cuestión importante relacionada con la respiración de la Tensegridad es que debe ser normal mientras se ejecutan los movimientos, salvo que la descripción del pase mágico especifique otra cosa.

13. Cuando se ejecutan los movimientos los practicantes deben comprender que la Tensegridad es, básicamente, la interacción entre la relajación y la tensión de determinados músculos del cuerpo para acceder a un deseado estallido físico que los chamanes del antiguo México llamaban la *energía de los tendones*. Se trata de una verdadera explosión de los nervios y los tendones situados debajo o en el centro de los músculos.

Dado que la Tensegridad es la tensión y la relajación de los músculos, la intensidad de la tensión muscular y el tiempo que los músculos permanecen en este estado, sea cual sea el pase mágico, dependen de la resistencia de los participantes. Lo

más aconsejable es que al inicio de la sesión la tensión y el tiempo sean mínimos. A medida que el cuerpo entra en calor la tensión se incrementa y el tiempo puede aumentarse, pero siempre de forma paulatina.



La primera serie

La serie para preparar el *intento*

Don Juan Matus sostenía que, en cuanto organismos, los seres humanos llevan a cabo una estupenda maniobra de percepción que, lamentablemente, crea un equívoco, un falso frente: asimilan toda la afluencia de pura energía que discurre por el universo y la convierten en datos sensoriales que interpretan según un severo sistema que los chamanes denominan *la forma humana*. El acto mágico de interpretar la energía pura da origen al equívoco, a la peculiar convicción que los seres humanos tienen de que su sistema de interpretación es lo único que existe.

Don Juan esclarecía este fenómeno mediante un ejemplo. Decía que, tal como lo conocen los humanos, *árbol* es interpretación más que percepción. Añadía que, para establecer la presencia del *árbol*, los seres humanos sólo necesitan una mirada superficial que prácticamente no les muestra nada. El resto es el fenómeno que definía como la *llamada del intento*, el *intento* del *árbol*, es decir, la interpretación de datos sensoriales correspondientes al fenómeno concreto que los humanos denominan *árbol*. Al igual que en el ejemplo, para don Juan el mundo de los seres humanos se compone de un repertorio infinito de interpretaciones en las que los sentidos desempeñan una función mínima. En síntesis, el sentido de la vista es el único que roza la afluencia de energía que discurre por el universo y sólo lo hace de modo superficial.

Insistía en que casi toda la actividad perceptiva de los seres humanos es interpretación y en que los humanos son la clase de organismos que únicamente necesitan una entrada mínima de percepción pura para crear su mundo o que sólo perciben lo suficiente para poner en marcha el sistema de interpretación. El ejemplo que más le gustaba

era la forma en que, según decía, mediante el *intento* construimos algo tan imponente y decisivo como la Casa Blanca. La llamaba la sede del poder del mundo actual; el centro de nuestros esfuerzos, esperanzas, temores, etc.; el conglomerado global de los seres humanos: en lo que a cuestiones prácticas se refiere, la capital del mundo civilizado. Aseguraba que todo esto no pertenece a la esfera de lo abstracto, ni siquiera a la de nuestra mente, sino al ámbito del *intento* porque, desde la perspectiva de nuestras entradas sensoriales, la Casa Blanca es un edificio que en modo alguno se aproxima a la riqueza, el alcance o la profundidad del concepto de Casa Blanca. Añadía que, desde el punto de vista de la entrada de datos sensoriales, sólo asimilamos superficialmente la Casa Blanca -como el resto de nuestro mundo- con el sentido de la vista, ya que el tacto, el olfato, el oído y el gusto no participan. La interpretación que estos sentidos harían de los datos sensoriales relacionados con el edificio que ocupa la Casa Blanca carecería de sentido.



En su condición de chamán, don Juan preguntaba dónde estaba la Casa Blanca. A modo de respuesta decía que no se encontraba en nuestra percepción, ni siquiera en nuestros pensamientos, sino en una esfera específica del *intento*, donde es alimentada con todo aquello que le corresponde. Don Juan aseguraba que nuestra magia consiste en crear de esta forma un universo total de *intento*.

Puesto que el tema de la primera serie de la Tensegridad consiste en preparar a los practicantes para el *intento* es importante repasar la definición de los chamanes. Para don Juan, el *intento* es el acto tácito de llenar los espacios vacíos dejados por la percepción sensorial directa o enriquecer los fenómenos observables mediante un *intento* de totalidad que desde la perspectiva de la percepción pura no existe.

Don Juan llamaba *convocar el intento* al acto de *intentar* la totalidad. Cuanto explicaba aludía a

que el acto de *intentar* no pertenece a la esfera física. Dicho de otra manera, no forma parte de los elementos materiales del cerebro u otro órgano. Para don Juan el *intento* trasciende el mundo conocido. Es algo semejante a una ola energética, a un rayo de energía que se adhiere a nosotros.

Dada la naturaleza extrínseca del *intento*, don Juan distinguía entre el cuerpo como parte del conocimiento de la vida cotidiana y el cuerpo en cuanto unidad energética que no se relaciona con dicho conocimiento. La unidad energética incluye las partes del cuerpo que no se ven, como los órganos internos, y la energía que fluye por éstos. Don Juan aseguraba que es con dichas partes con las que la energía se percibe directamente.

Puntualizaba que, en virtud del predominio de la vista en nuestro modo habitual de percibir el mundo, los chamanes del antiguo México describieron como *ver* el acto de percibir directamente la energía. Consideraban que percibirla a medida que fluye por el universo significa que la energía adopta configuraciones generales y específicas que se repiten coherentemente y que cualquiera que *vea* puede percibirlas en los mismos términos.

El ejemplo más significativo que don Juan Matus daba de la coherencia de la energía que adopta configuraciones específicas es la percepción del cuerpo humano cuando *se lo ve* directamente como energía. Como ya hemos dicho, los chamanes como don Juan perciben al ser humano como un conglomerado de campos de energía que crean la impresión global de una definida esfera de luminosidad. En este sentido, los chamanes describen la energía como una vibración que se aglutina y forma unidades cohesivas. Dicen que el universo se compone de configuraciones energéticas que el ojo *vidente* percibe como filamentos o fibras luminosas que se entrecruzan sin enredarse. Para el pensamiento lineal se trata de un planteamiento incomprensible y contiene una contradicción irre-

soluble: ¿cómo es posible que las fibras se entrecrucen sin enredarse?

Don Juan insistía en que los chamanes sólo describían los acontecimientos y que si sus descripciones parecían inadecuadas y contradictorias se debía a las limitaciones de la sintaxis, ya que eran tan exactas como cabe imaginar.

Según don Juan, los chamanes del antiguo México describían el *intento* como una fuerza eterna que impregna todo el universo y que es consciente de sí misma hasta el extremo de responder a la llamada o la orden de los chamanes. A través del *intento* no sólo desplegaron todas las posibilidades humanas de percepción, sino las de la acción. Por medio del *intento* hicieron realidad las formulaciones más rebuscadas.

Don Juan me enseñó que el límite de la posibilidad humana se denomina la *banda del hombre*, lo que quiere decir que existe una frontera que delimita las capacidades humanas dictadas por el organismo. Estas fronteras no sólo son los límites tradicionales del pensamiento organizado, sino los de la totalidad de los recursos que nuestro organismo alberga. Don Juan estaba convencido de que dichos recursos no se utilizan, sino que permanecen en su sitio por las ideas preconcebidas acerca de las limitaciones humanas, limitaciones que nada tienen que ver con el potencial real de los seres humanos.

Tan categóricamente como podía don Juan declaraba que, puesto que percibir la energía como fluye por el universo no es algo arbitrario o idiosincrásico, los videntes son testigos de formulaciones de energía que suceden espontáneamente y no están modeladas por la intervención humana. Así, en y por sí misma, la percepción de estas formulaciones es la clave que libera el potencial humano cerrado que casi nunca entra en juego. Para alcanzar la percepción de estas formulaciones energéticas hay que recabar la totalidad de las capacidades perceptivas de los seres humanos. La serie para

preparar el *intento* se divide en cuatro grupos: el primero se denomina aplastar energía para el *intento*; el segundo, agitar energía para el *intento*; el tercero, acumular energía para el *intento*, y el cuarto, aspirar la energía del *intento*.

El primer grupo: Aplastar energía para el *intento*

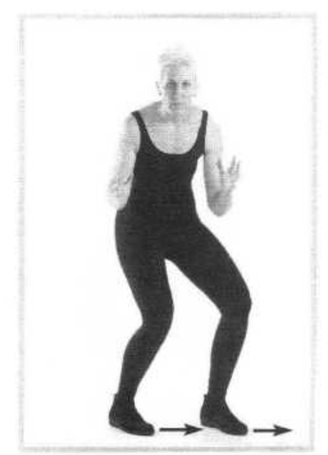
Don Juan me explicó los matices de todos los grupos de pases mágicos que forman la base de la larga serie de la Tensegridad.

Cuando se refirió a las repercusiones energéticas de este grupo puntualizó lo siguiente:

-La energía imprescindible para manejar el *intento* se disipa constantemente desde los centros vitales situados alrededor del hígado, el páncreas y los riñones y se deposita en la parte inferior de la esfera luminosa que somos. Dicha energía debe agitarse y reconducirse sin cesar. Los chamanes de mi linaje recomendaron con gran ahínco la agitación sistemática y controlada de la energía con ayuda de las piernas y los pies. Opinaban que las largas caminatas, una de las características inevitables de su existencia, dan por resultado una agitación excesiva de la energía, agitación que no cumple fin alguno. Por esta razón las largas caminatas fueron su justo castigo y equilibraron el exceso de energía mediante la ejecución de pases mágicos específicos que practicaron mientras andaban.

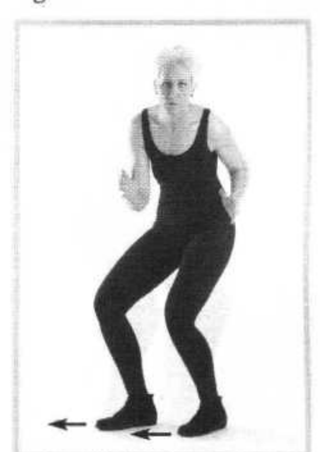
Don Juan Matus me contó que los chamanes de su linaje opinaban que este conjunto -compuesto por quince pases mágicos, cuya función consiste en agitar energía con los pies y las piernas- es la forma más eficaz de conseguir lo que denominaban *aplastar energía*. Añadió que cada paso es un pase mágico que incorpora el control del *aplastamiento de la energía* y que, si lo desean, los practicantes pueden repetirlos cientos de veces sin preo-

cuparse por la agitación excesiva de la energía. En opinión de don Juan, la energía para el *intento* excesivamente agitada acaba agotando todavía más los centros de vitalidad.


Fig. 20

1. Moler energía con los pies

Durante unos segundos y para alcanzar el equilibrio, el cuerpo gira sobre las eminencias metatarsianas de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. A continuación el peso del cuerpo pasa a los talones y los giros se realizan desde esta base de sustentación, con los dedos ligeramente separados del suelo al girar y apoyados cuando los pies alcanzan la inclinación máxima.


Fig. 21

Se doblan los brazos a la altura de los codos mientras las manos apuntan hacia fuera y las palmas están enfrentadas. Los brazos se mueven con impulso desde los hombros y los omóplatos. Este movimiento de los brazos, simultaneado con el de las piernas, como al caminar (el brazo derecho se desplaza al mismo tiempo que la pierna izquierda y a la inversa) provoca la total participación de las extremidades y los órganos internos (figs. 20 y 21).

Una de las consecuencias físicas de moler energía de esta manera es el aumento de la circulación en los pies, las pantorrillas y los muslos hasta la zona de la entrepierna. A lo largo de los siglos los chamanes lo han utilizado para restablecer la flexibilidad de las extremidades lesionadas por el uso cotidiano.



2. Moler energía con tres deslizamientos de los pies

Los pies giran tres veces sobre los talones, repitiendo el movimiento del pase mágico anterior. Se realiza una pausa fugaz y se vuelve a girar tres veces. Cabe destacar que en los tres primeros pases mágicos de esta serie la clave radica en el desplazamiento de los brazos que avanzan y retroceden rápidamente.

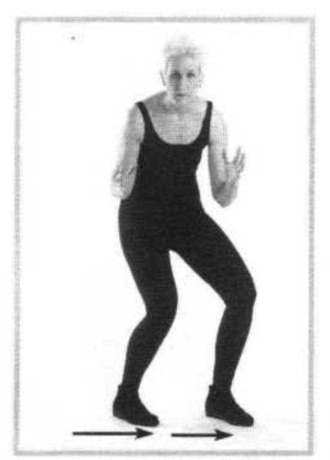


Fig. 22

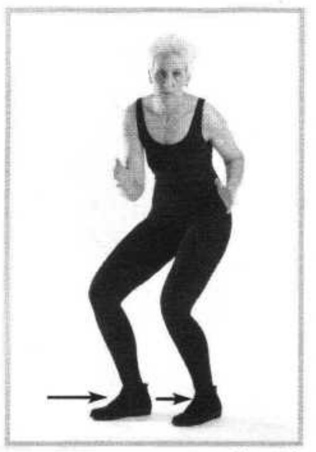


Fig. 23

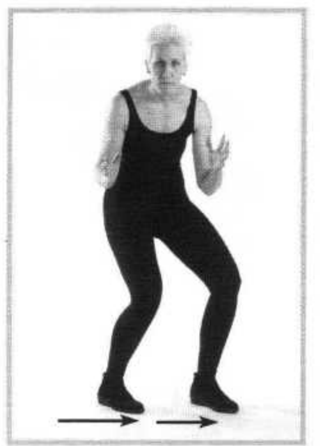


Fig. 24

El efecto se incrementa si la energía se muele de manera discontinua. La consecuencia física de este pase mágico consiste en una rápida oleada de energía por si hay que correr, huir del peligro o cualquier otra cosa que exija una intervención veloz.

3. Moler energía con el deslizamiento lateral de los pies

Los pies giran sobre los talones y se desplazan a la izquierda; se apoyan en las eminencias metatarsianas y vuelven a girar a la izquierda. Se deslizan por tercera vez, también a la izquierda, apoyándose en los talones (figs. 22, 23 y 24). La secuencia se invierte y se desplaza uno sobre los talones, a continuación se hace lo mismo apoyándose en las eminencias metatarsianas y finalmente de nuevo en los talones, siempre a la derecha.

La consecuencia física de estos tres pases mágicos es la estimulación de la circulación en todo el cuerpo.

4. Mezclar energía golpeando el suelo con los talones

Este pase mágico es similar a caminar sin moverse de sitio. La rodilla sube rápidamente mientras la punta del pie se apoya en el suelo. La otra pierna sustenta el peso del cuerpo. Éste pasa de una a otra, reposa en la pierna que no se mueve y es la otra la que ejecuta el movimiento. Los brazos se mueven igual que en el pase mágico anterior (fig. 25).

La consecuencia física de este pase mágico y del siguiente es muy parecida a la de los tres anteriores: la sensación de bienestar que impregna la zona pélvica después de ejecutar los movimientos.

5. Mezclar energía golpeando el suelo tres veces con los talones

Este pase mágico es igual que el anterior, salvo que el movimiento de las rodillas y los pies no es

continuo. Se interrumpe después de que los talones se posan tres veces en el suelo de manera alterna. La secuencia es la siguiente: izquierda, derecha, izquierda y pausa; derecha, izquierda, derecha y así sucesivamente.

Los primeros cinco pases mágicos de este grupo permiten que los practicantes alcancen un rápido aumento de la energía en los casos en que es necesaria en la sección media del torso, en la entrepierna o, por ejemplo, cuando tiene uno que realizar una carrera larga o trepar rápidamente por las rocas o a los árboles.

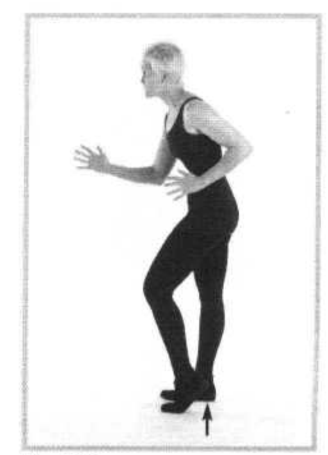


Fig. 25

6. Recoger energía con las plantas de los pies y hacerla subir por el interior de las piernas

Las plantas izquierda y derecha ascienden alternativamente por el interior de la pierna contraria y casi la rozan. Es importante arquear un poco las piernas, permaneciendo de pie con las rodillas dobladas (fig. 26).

Con este pase mágico forzamos el ascenso de la energía para el *intento* por el interior de las piernas, lugar que según los chamanes es la zona de almacenamiento de la memoria cinética. Este pase mágico se emplea para liberar la memoria de los movimientos o facilitar el recuerdo de nuevos movimientos.

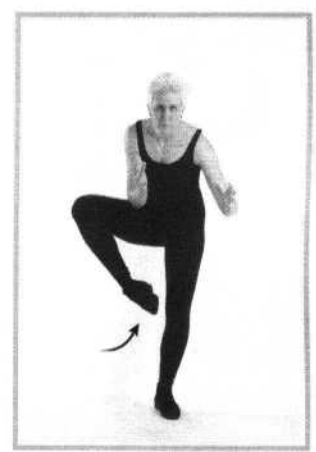


Fig. 26

7. Agitar energía con las rodillas

Se dobla la rodilla izquierda inclinándola hacia la derecha tanto como se pueda, como dando un rodillazo lateral, mientras el torso y los brazos giran delicadamente hacia el otro lado, también tanto como se pueda (fig. 27). Se vuelve a colocar la pierna izquierda en posición de pie, ejecutando el mismo movimiento con la rodilla derecha y alternando entre una y otra.

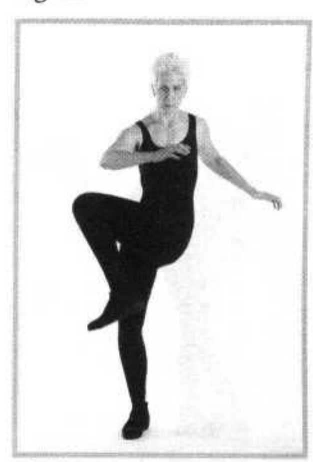
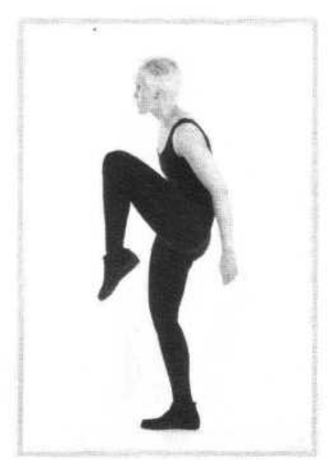


Fig. 27


Fig. 28

8. Llevar al tronco la energía agitada con las rodillas

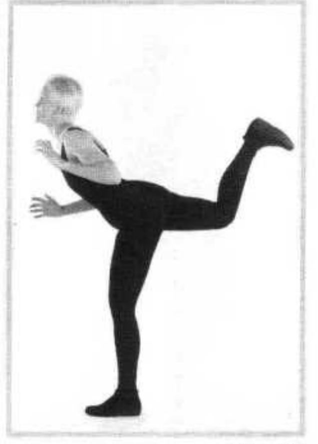
Este pase mágico es la continuación energética del anterior. Se dobla al máximo la rodilla izquierda y se eleva tanto como se pueda hacia el tronco, que ha de estar ligeramente inclinado. Cuando se levanta la rodilla, la punta del pie señala al suelo (fig. 28). Se ejecuta el mismo movimiento con la derecha y alterna entre una y otra pierna.

La punta del pie dirigida al suelo garantiza que los tendones de los tobillos se tensen y sacudan diminutos centros en los que la energía se acumula. Los chamanes opinan que estos centros de los tendones probablemente son los más importantes de las extremidades inferiores, tanto que por medio de este pase mágico podrían despertar los demás centros diminutos de energía repartidos por el cuerpo. Éste y el anterior se practican juntos para proyectar la energía para el *intento*, acumulada en las rodillas, hacia los dos centros de vitalidad situados alrededor del hígado y el páncreas.


Fig. 29

9. Patear energía por delante y por detrás del cuerpo

A la patada hacia delante con la pierna izquierda le sigue la patada hacia atrás con la pierna derecha (figs. 29 y 30). Se invierte el orden y se patea hacia delante con la derecha para patear luego hacia atrás con la izquierda.


Fig. 30

Los brazos cuelgan a los lados del cuerpo porque en este pase mágico sólo participan las extremidades inferiores, lo que les proporciona flexibilidad. El objetivo consiste en elevar tanto como sea posible no sólo la pierna que patea hacia delante, sino la que lo hace hacia atrás. Al ejecutar la patada hacia atrás el tronco debe estar ligeramente inclinado para facilitar el movimiento, posición que se usa como modo natural de absorber la energía agitada en las extremidades. Este pase mágico se ejecuta para ayudar al cuerpo que su-

fre problemas de digestión debidos al cambio de dieta o cuando es necesario recorrer grandes distancias.


Fig. 31

10. Elevar energía desde las plantas de los pies

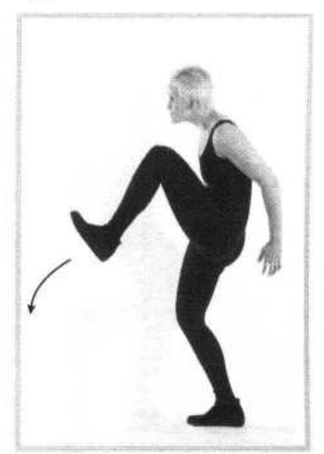
La rodilla izquierda se inclina y se eleva tanto como sea posible hacia el tronco, que está algo inclinado y casi la toca. Los brazos permanecen extendidos y forman una prensa que aferra la planta del pie (fig. 31). Lo ideal sería asir de manera ligera la planta del pie y soltarla instantáneamente. El pie desciende hasta el suelo mientras, con una enérgica sacudida, los brazos y las manos ponen en juego los músculos pectorales y de los hombros y se elevan a los lados de las piernas hasta la altura del páncreas y el bazo (fig. 32). Se repite el mismo movimiento con el pie derecho, elevando las manos desde el pie hasta la altura del hígado y la vesícula biliar. Los movimientos se ejecutan alternativamente con una pierna y la otra.


Fig. 32

Al igual que en el caso del pase mágico anterior, la inclinación del tronco permite que la energía de las plantas de los pies se traslade a los dos centros energéticos vitales que rodean el hígado y el páncreas. Este pase mágico contribuye a la consecución de la flexibilidad y alivia problemas digestivos.

11. Derribar un muro de energía

Se dobla la rodilla izquierda y se eleva el pie a la altura de las caderas; a continuación se empuja con la punta del pie arqueada hacia arriba, como si uno apartara un objeto sólido (fig. 33). En cuanto el pie toca el suelo, se eleva el derecho de la misma manera y se repite alternando uno y otro pie.


Fig. 33

12. Atravesar una barrera de energía

Se eleva deprisa la pierna izquierda como si uno superase un obstáculo situado lateralmente



Fig. 34



Fig. 35

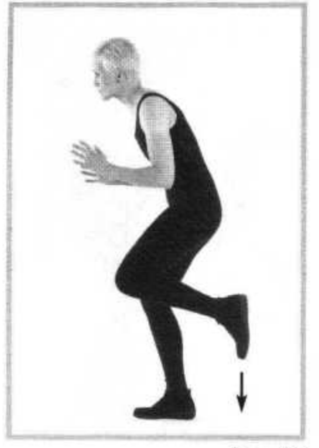


Fig. 36

delante del cuerpo. Se traza un círculo de izquierda a derecha con la pierna (fig. 34) y, en cuanto se apoya el pie en el suelo, se eleva la otra pierna para ejecutar el mismo movimiento.

13. Patear una puerta lateral

Se trata de una patada-empujón que se ejecuta con las plantas de los pies. Se eleva la pierna izquierda hasta la mitad de la pantorrilla y se empuja con el pie hacia la derecha del cuerpo, como si uno quisiera golpear un objeto sólido; se utiliza toda la planta del pie como superficie que golpea (fig. 35). Se desanda lo recorrido hacia la izquierda con el pie derecho y se repite el mismo movimiento con la pierna y el pie izquierdos.

14. Partir una pepita de energía

Se levanta el pie izquierdo mientras la punta señala claramente al suelo. La rodilla, muy doblada, sobresale. El pie desciende hasta el suelo de forma controlada y lo golpea como si partiese una pepita (fig. 36). En cuanto la punta del pie da el golpe, éste vuelve a su posición habitual y hay que repetir el mismo movimiento con la pierna y el pie derechos.

15. Quitar el barro de la energía

Se levanta el pie izquierdo varios centímetros del suelo, se impulsa toda la pierna hacia delante echándola vivamente hacia atrás, mientras el pie apenas roza el suelo, como si se rascara algo de la planta del pie (fig. 37). La otra pierna soporta el peso del cuerpo y el tronco está ligeramente inclinado para que los músculos del estómago participen en la ejecución de este pase mágico. En cuanto el pie recupera su posición habitual, se repite el mismo movimiento con la pierna y el pie derechos.

Los chamanes llaman *pasos en la naturaleza* a los cinco últimos pases mágicos de este grupo.

Los practicantes pueden realizarlos mientras caminan, hacen negocios e incluso mientras están sentados y charlan. La función de estos pases mágicos consiste en acumular energía con los pies y utilizarla con las piernas en situaciones que requieren concentración y el uso rápido de la memoria.

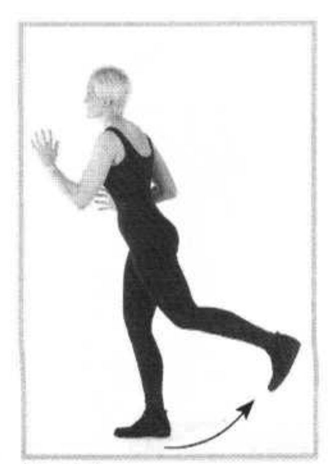


Fig. 37

El segundo grupo: Agitar energía para el *intento*

Los diez pases mágicos del segundo grupo se relacionan con agitar para *intentar* la energía que procede de las zonas existentes debajo de las rodillas, arriba de la cabeza y alrededor de los riñones, el hígado, el páncreas, el plexo solar y el cuello. Cada uno de los pases mágicos es una herramienta que agita exclusivamente la energía destinada a *intentar* acumulada en dichas zonas. Los chamanes consideran que estos pases mágicos son imprescindibles en la vida cotidiana porque creen que la existencia se rige por el *intento*. Es posible que este conjunto de pases mágicos sea para los chamanes lo mismo que una taza de café para el hombre moderno. La coletilla de nuestros días «No existo antes de beberme un cappuccino» o la de la generación anterior, «Si no bebo una taza de café no me despierto» se convierte para los chamanes en «No estoy en condiciones de hacer nada si no he practicado estos pases mágicos».

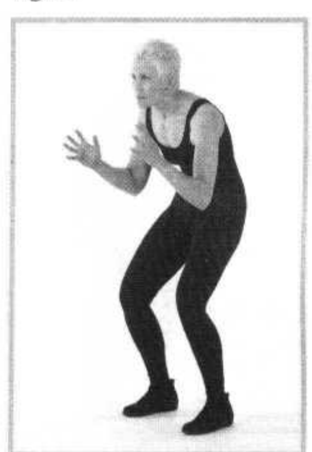


Fig. 38

El segundo grupo de esta serie comienza por lo que se ha denominado *conectar el cuerpo* (véanse figs. 15 y 16, p. 41).



16. Agitar energía con los pies y los brazos

Una vez *conectado*, el cuerpo se mantiene con los hombros ligeramente encorvados (fig. 38). Se apoya el peso del cuerpo en la pierna derecha mientras la izquierda traza un círculo completo, rozando el suelo con las puntas de los dedos y po-



Fig. 39

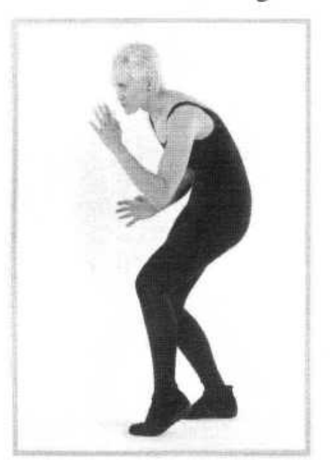


Fig. 40



Fig. 41

sando el pie delante del cuerpo, sobre la eminencia metatarsiana. Sincronizado con la pierna, el brazo izquierdo traza un círculo cuya parte superior supera la altura de la cabeza. Se hace una breve pausa con la pierna y el brazo (fig. 39), que sucesivamente dibujan otros dos círculos, lo que da un total de tres (fig. 40). El ritmo de este pase mágico se consigue contando uno, pausa breve, uno-uno, pausa brevísima; dos, pausa, dos-dos, pausa brevísima y así sucesivamente. Se realizan los mismos movimientos con la pierna y el brazo derechos.

Este pase mágico agita con los pies la energía situada en la parte inferior de la *bola luminosa* y la proyecta con los brazos hasta la zona de arriba de la cabeza.

17. La energía que rueda hacia las glándulas suprarrenales

Se sitúan los antebrazos detrás del cuerpo, en la zona de los riñones y las glándulas suprarrenales. Se doblan los brazos a la altura de los codos, formando un ángulo de noventa grados, y se cierran los puños a pocos centímetros del cuerpo, sin tocarlo. Los puños descienden con un movimiento de rotación, uno encima del otro; primero baja el puño izquierdo y le sigue el derecho, que desciende cuando el izquierdo sube. Se inclina ligeramente el tronco (fig. 41). El movimiento se invierte y los puños ruedan en dirección contraria a la vez que se echa el tronco ligeramente hacia atrás (fig. 42). Esta manera de mover el cuerpo hacia delante y hacia atrás pone en juego los músculos de los brazos y los hombros.

Este pase mágico se utiliza para proporcionar la energía del *intento* a las glándulas suprarrenales y los riñones.

18. Agitar energía para las glándulas suprarrenales

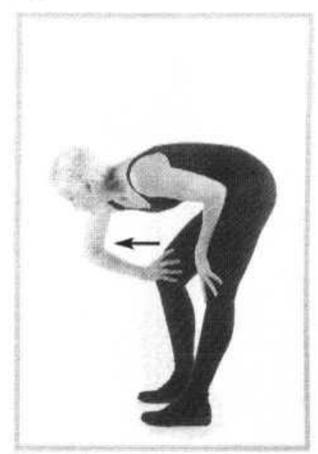
Se inclina el tronco de modo que las rodillas sobresalgan más allá de los dedos de los pies. Se apoyan las manos sobre las rótulas, cubriéndolas con los dedos. Se rota la mano izquierda hacia la derecha, por encima de la rótula, para que el codo sobresalga tanto como sea posible alineado con la rodilla izquierda (fig. 43). Al mismo tiempo, el antebrazo derecho, con la mano apoyada sobre la rótula, se acomoda en toda su longitud sobre el muslo derecho, a la vez que se estira la rodilla derecha, con lo que uno tensa el tendón de la corva. Es importante mover únicamente las rodillas en lugar de balancear el trasero de un lado a otro.

Se ejecutan los mismos movimientos con la pierna y el brazo derechos (fig. 44).

Este pase mágico se emplea para agitar la energía del *intento* que rodea los riñones y las glándulas suprarrenales. Proporciona a los practicantes resistencia de larga duración y una sensación de osadía y confianza en sí mismos.


Fig. 42

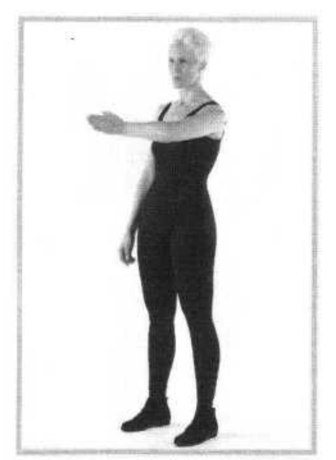

Fig. 43


Fig. 44

19. Fundir la energía izquierda y la derecha

Se respira hondo. Se espira lentamente mientras se coloca el antebrazo izquierdo a la altura de los hombros, formando con el codo un ángulo de noventa grados. Se echa la muñeca hacia atrás tanto como uno pueda mientras los dedos apuntan hacia delante y la palma mira a la derecha (fig. 45).

Se mantiene la posición del brazo inclinando marcadamente el tronco hasta que el brazo izquierdo sobresaliente llegue al nivel de las rodillas. Se debe evitar que el codo izquierdo cuelgue hacia el suelo. Hay que alejarlo tanto como uno pueda de las rodillas. Se prosigue con la espiración lenta mientras el brazo derecho traza un círculo completo sobre la cabeza y la mano se detiene a pocos centímetros de los dedos de la izquierda. La palma derecha mira al cuerpo y los dedos señalan


Fig. 45

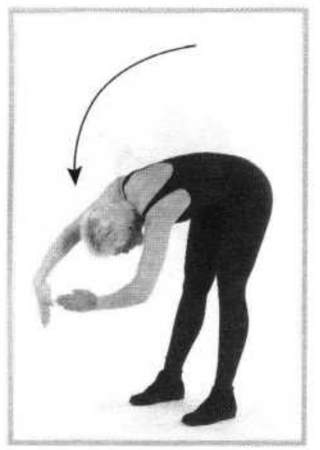

Fig. 46


Fig. 47

al suelo. La cabeza está hacia abajo y el cuello recto. Se concluye la espiración y se respira hondo en la misma posición. Los músculos de la espalda, los brazos y las piernas se contraen a medida que uno aspira lenta y profundamente (fig. 46).

Se endereza el cuerpo mientras uno espira y se vuelve a ejecutar el pase mágico completo con el brazo derecho.

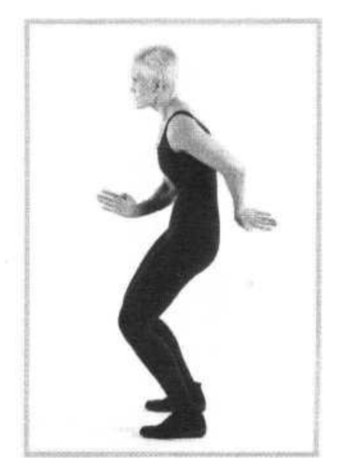
El estiramiento máximo de los brazos permite la creación de una apertura en el vórtice energético de los riñones y las glándulas suprarrenales; esta apertura facilita el aprovechamiento óptimo de la *energía redistribuida*. Este pase mágico es imprescindible para la *redistribución de la energía* hacia dicho centro que, en un sentido amplio, responde de la vitalidad general y la juventud del cuerpo.

20. Atravesar el cuerpo con un rayo de energía

Se sitúa el brazo izquierdo junto al cuerpo, delante del ombligo, y el derecho detrás, exactamente a la misma altura. Se doblan las muñecas, apuntando al suelo con los dedos. La palma izquierda mira a la derecha y la palma derecha a la izquierda (fig. 47). Las yemas de los dedos de las dos manos se elevan rápidamente y apuntan en línea recta hacia delante y hacia atrás. El cuerpo entero se tensa y hay que doblar las rodillas en el instante en que los dedos apuntan hacia delante y hacia atrás (fig. 48). Las manos mantienen esta posición unos segundos. A continuación se relajan los músculos, las piernas se extienden y se mueven los brazos hasta que el derecho quede delante y el izquierdo detrás. Al igual que al inicio de este pase mágico, las yemas de los dedos señalan el suelo y vuelven a elevarse rápidamente para apuntar en línea recta hacia delante y hacia atrás; se espira suavemente doblando las rodillas.

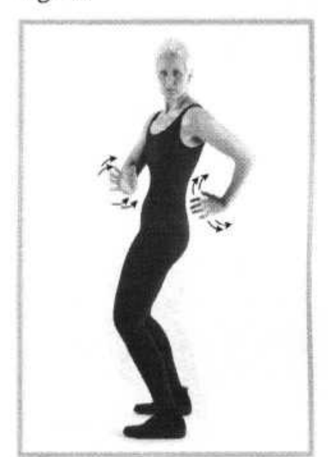
A través de este pase mágico se crea una línea divisoria en la sección media del cuerpo, línea que

separa la energía de la izquierda y la energía de la derecha.


Fig. 48

21. Girar energía alrededor de dos centros de vitalidad

Lo mejor consiste en enfrentar las manos como modo de mantenerlas alineadas. Se separan los dedos agarrotándolos, como si se quisiera sujetar la tapa de un recipiente del tamaño de la mano. Se coloca la mano derecha en la zona del páncreas y el bazo, mirando hacia el cuerpo. Se sitúa la izquierda detrás del cuerpo, en la zona correspondiente al riñón y la glándula suprarrenal izquierdos, también mirando hacia el cuerpo. Se echan enérgicamente hacia atrás las muñecas al tiempo que, sin mover las rodillas, gira uno el torso tanto como se pueda hacia la izquierda. A continuación las muñecas giran simultáneamente, con un movimiento lateral, como si se quisiera destapar dos recipientes, uno situado a la altura del páncreas y el bazo y el otro al nivel del riñón izquierdo (fig. 49).


Fig. 49

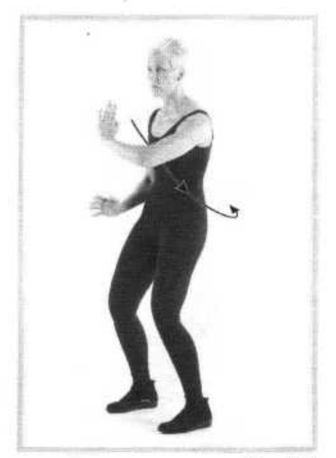
Se ejecuta el mismo movimiento invirtiendo el orden: se pone la mano izquierda delante, a la altura del hígado y la vesícula biliar, y la derecha en la parte posterior del cuerpo, al nivel del riñón derecho.

Con este pase mágico se agita la energía de los tres centros principales de vitalidad: el hígado y la vesícula biliar, el páncreas y el bazo, y los riñones y las glándulas suprarrenales. Se trata de un pase mágico indispensable para los que necesitan estar al acecho. Facilita la conciencia global e incrementa la sensibilidad de los practicantes ante el entorno.

22. El semicírculo de energía

Comienza delante de la cara y traza un semicírculo con la mano izquierda, desplazándola suavemente hacia la derecha hasta llegar a la altura del brazo derecho (fig. 50). En este punto la mano gira y dibuja el borde interior de un semicírculo próximo


Fig. 50


Fig. 51

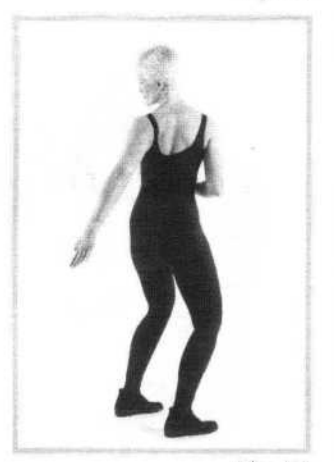

Fig. 52


Fig. 53

al lado izquierdo del cuerpo (fig. 51). La mano vuelve a girar en la espalda (fig. 52), traza el borde exterior del semicírculo (fig. 53) y retorna a la posición inicial. El semicírculo completo está ladeado desde la altura de los ojos, por delante, hasta un nivel inferior al del trasero por detrás. Es importante seguir con la mirada el desplazamiento de la mano.

Una vez terminado el semicírculo con el brazo izquierdo, se traza otro con el derecho; de este modo se rodea el cuerpo con dos semicírculos. Se dibujan para agitar energía y facilitar su deslizamiento desde lo alto de la cabeza hasta la zona de las glándulas suprarrenales. Este pase mágico es el vehículo que permite alcanzar una serenidad intensa y continuada.

23. Agitar energía alrededor del cuello

Se coloca delante del cuerpo, a la altura del plexo solar, la mano izquierda con la palma hacia arriba y la derecha con la palma hacia abajo. Se sitúa la mano derecha encima de la izquierda hasta que casi se toquen. Los codos deben estar muy doblados. Se respira hondo y levantando ligeramente los brazos como si el tronco rotara hacia la izquierda tanto como pudiese, pero sin mover las piernas, sobre todo las rodillas, que se mantendrán algo dobladas para evitar que los tendones sufran tensiones innecesarias. La cabeza debe estar alineada con el tronco y los hombros. Comienza uno a espirar a medida que se separan lentamente los codos hasta su máxima extensión, con las muñecas rectas (fig. 54). Se aspira. Se comienza la espiración cuando la cabeza gira hacia atrás para mirar el codo izquierdo y hacia delante para ver el derecho; se rota dos veces más la cabeza hacia delante y hacia atrás mientras concluye la espiración.

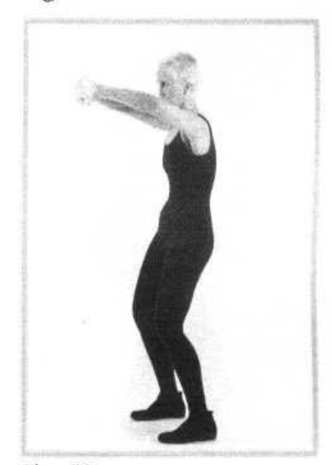
Se gira el tronco hacia delante y se invierte la posición de las manos. La derecha mira hacia arriba y la izquierda hacia abajo, encima de la derecha. Se aspira. Se gira el tronco hacia la derecha y se repiten los movimientos de este lado.

Los chamanes creen que una específica energía para el *intento* se dispersa desde el *centro de decisiones* situado en el hueco con forma de V que existe en la base del cuello y que dicha energía se recoge exclusivamente mediante la práctica de este pase mágico.


Fig. 54

24. Amasar energía con un empujón de los omóplatos

Se sitúan los brazos delante de la cara, a la altura de los ojos, y se doblan los codos lo suficiente para que los brazos parezcan un arco (fig. 55). Inclina uno el tronco para que los omóplatos se expandan lateralmente. El movimiento comienza cuando el brazo izquierdo empuja hacia delante mientras se mantiene arqueado y tenso (fig. 56). El brazo derecho hace lo mismo y ambos se mueven alternativamente. Es importante notar que los brazos están muy tensos. Las palmas miran hacia delante y las yemas de los dedos quedan enfrentadas. El movimiento profundo de los omóplatos y la tensión de los músculos del estómago crean la fuerza que impulsa los brazos.


Fig. 55

Los chamanes están convencidos de que la energía de los ganglios que rodean los omóplatos se atasca fácilmente y se estanca, lo que produce la decadencia del *centro de decisiones* situado en el hueco con forma de V de la base del cuello. Este pase mágico se practica para agitar dicha energía.

25. Agitar energía por encima de la cabeza y partirla

De manera relajada, el brazo izquierdo traza dos círculos y medio por encima y alrededor de la cabeza (fig. 57). A continuación dichos círculos se parten con el filo exterior del antebrazo y la mano, que baja con fuerza pero lentamente (fig. 58). El impacto es asimilado por los músculos del estómago, que en ese momento están tensos. Los músculos del brazo también se tensan para evitar lesiones en los tendones, lesiones que podrían produ-


Fig. 56

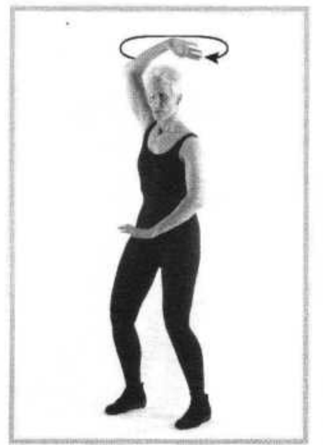


Fig. 57

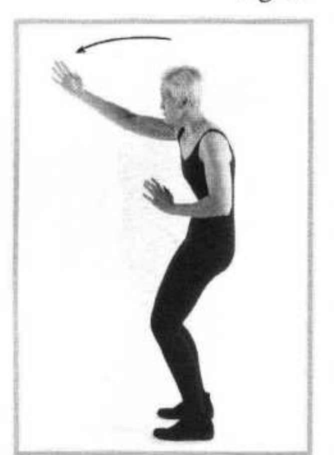


Fig. 58



cirse si los músculos estuvieran relajados o si se fustigase el brazo. Se espira lentamente cuando el brazo golpea hacia abajo. El mismo movimiento se repite con la mano y el brazo derechos.

La energía agitada y partida de este modo desciende por todo el cuerpo. Si los practicantes están muy cansados o no pueden permitirse el lujo de dormir, la ejecución de este pase mágico disipa la somnolencia y produce una sensación transitoria de lucidez.

El tercer grupo: Acumular energía para el *intento*

Los nueve pases mágicos del tercer grupo se utilizan para trasladar a los tres centros de vitalidad, situados alrededor del hígado, el páncreas y los riñones, la energía específica agitada por los pases mágicos del grupo anterior. Los del tercero deben practicarse despacio y con gran determinación. Los chamanes aconsejan que, al ejecutar estos pases, se adopte un estado de ánimo de silencio absoluto y de *intento* inquebrantable a fin de acumular la energía necesaria para *intentar*.

Todos los pases mágicos del tercer grupo comienzan por una rápida sacudida de las manos, situadas a los lados del cuerpo, mientras los brazos cuelgan en posición normal. Las manos se agitan como si, presas de un temblor, los dedos vibraran hacia abajo. Los chamanes consideran que la vibración de estas características es el modo de agitar la energía de la zona de las caderas y de estimular diminutos centros de energía situados en los dorsos de las manos y las muñecas, puntos donde la energía puede estancarse.

El efecto general de los tres primeros pases mágicos de este grupo es de vitalidad y bienestar globales, ya que la energía se traslada a los tres centros vitales más importantes de la parte inferior del cuerpo.

26. Alcanzar la energía agitada debajo las rodillas

Se da un pequeño salto hacia delante con la pierna izquierda, impulsada por la derecha. El tronco se inclina marcadamente y se estira el brazo izquierdo para aferrar algo que casi se encuentra en el suelo (fig. 59). La pierna izquierda se pone en posición de pie y con la palma izquierda se roza inmediatamente el centro energético vital de la derecha: el hígado y la vesícula biliar.

Se repite el mismo movimiento con la pierna y el brazo derechos rozando con la palma de la mano el centro vital de la izquierda: el páncreas y el bazo.

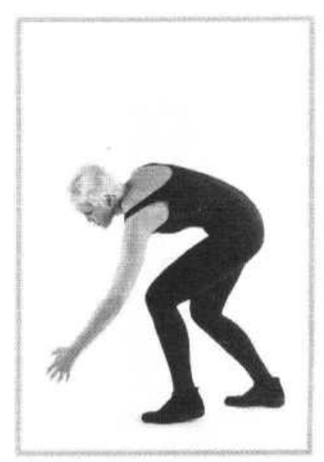


Fig. 59

27. Transportar la energía delantera hasta las glándulas suprarrenales

Se respira hondo mientras se sacuden las manos. Extiende uno enérgicamente el brazo izquierdo por delante del cuerpo, a la altura de los hombros, con la palma mirando a la izquierda, mientras se espira (fig. 60). Después se inicia una lenta aspiración mientras la muñeca gira de izquierda a derecha y traza un círculo completo, como si recogiera una pelota sólida (fig. 61). La aspiración continúa mientras la muñeca vuelve a girar y recupera la posición inicial, con la palma mirando a la izquierda. El brazo izquierdo traza un semicírculo a la altura del hombro, como si acarreara la pelota; el movimiento termina cuando el dorso de la mano con la muñeca curvada se apoya en el riñón izquierdo. Es importante que la aspiración dure lo mismo que el balanceo del brazo desde la parte anterior hasta la parte posterior del cuerpo. A medida que se ejecuta, el balanceo el brazo derecho traza un movimiento circular por delante del cuerpo, movimiento que termina cuando el dorso de la mano con la muñeca curvada toca la zona situada encima del pubis. Se tuerce la cabeza a la izquierda para mirar hacia atrás (fig. 62). A continuación, la mano izquierda, la que sostiene la pe-

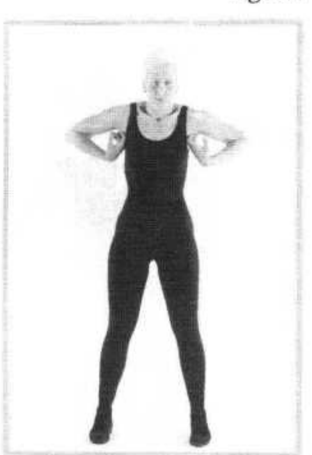


Fig. 60



Fig. 61


Fig. 62


Fig. 63

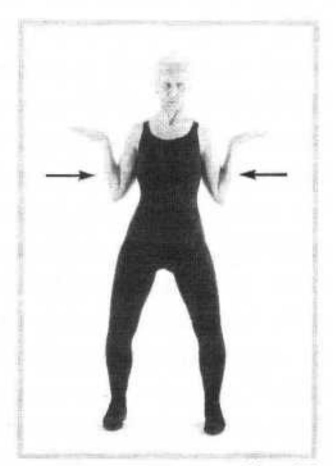
lota, gira hasta que la palma mira hacia el cuerpo y golpea con la pelota el riñón y la glándula suprarrenal de la izquierda. La palma frota suavemente la zona mientras uno espira.

Se ejecuta el mismo movimiento cambiando de brazos y girando la cabeza hacia la derecha.

28. Recoger energía de la izquierda y la derecha

Se respira hondo mientras los brazos se desplazan a los lados del cuerpo y se elevan, con las manos curvadas hacia dentro, rozando el torso hasta llegar a las axilas (fig. 63). Se extienden los brazos a los lados, con las palmas hacia el suelo, espirando vigorosamente. Se respira hondo mientras se ahuecan las manos y se giran las muñecas para que las palmas miren hacia arriba, como si uno recogiese algo sólido (fig. 64). Se colocan las manos a la altura de los hombros doblando decididamente los codos mientras uno sigue aspirando (fig. 65). Este movimiento pone en juego los omóplatos y los músculos del cuello. Se mantiene la posición unos segundos, con los brazos lateralmente extendidos, y espira uno todo el aire. Las palmas miran hacia delante. Se las ahueca y gira hacia atrás, como si se recogiera algo sólido. Se


Fig. 64


Fig. 65

vuelve a colocar las manos apenas ahuecadas a la altura de los hombros, repitiendo los movimientos otra vez, hasta un total de tres. Por último, mientras uno espira se frota delicadamente con las palmas los dos centros vitales del hígado y el páncreas.


Fig. 66

29. Romper el círculo de energía

Se traza un círculo desplazando el brazo izquierdo hasta el hombro derecho (fig. 66), llevándolo por la parte delantera del cuerpo hasta la posterior (fig. 67) y volviendo a dibujarlo hasta delante de la cara (fig. 68). El movimiento del brazo izquierdo se coordina con el mismo realizado por el derecho. Se mueven alternativamente los brazos creando un círculo inclinado alrededor de todo el cuerpo. Se da un paso hacia atrás a la izquierda con el pie derecho, seguido de un paso a la derecha con el pie izquierdo, como si quisiera uno girar y mirar en la dirección contraria.

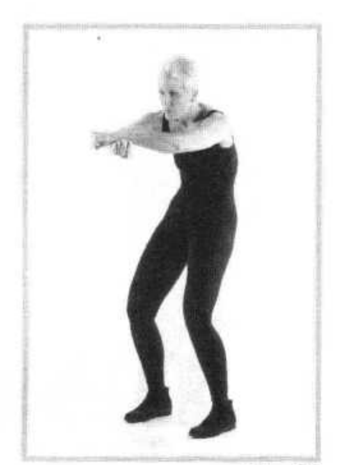

Fig. 67

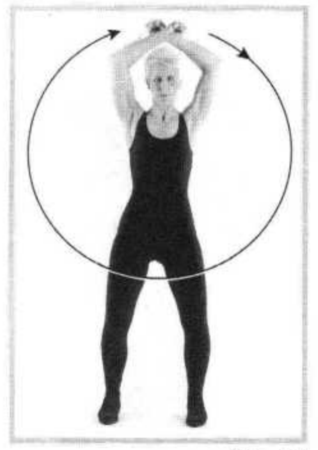
Se arquea el brazo izquierdo alrededor de la izquierda del círculo, como si éste fuera un objeto sólido que el brazo aprieta entre la axila y el pecho. El brazo derecho ejecuta el mismo movimiento por este lado y también trata el círculo como si fuera un objeto sólido (fig. 69). Se respi-

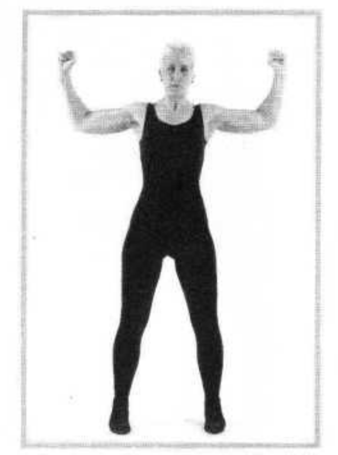



Fig. 68


Fig. 69


Fig. 70


Fig. 71


Fig. 72

ra hondo y se parte el círculo por ambos lados tensando el cuerpo, sobre todo los brazos, que se acercan simultáneamente al pecho. Mientras uno espira las palmas frotan con suavidad los respectivos centros de vitalidad de la zona anterior del cuerpo.

Las aplicaciones de este pase son muy esotéricas porque se relacionan con la claridad de *intento* necesaria para tomar decisiones. Este pase mágico se utiliza para extender la energía de las decisiones acumuladas alrededor del cuello.

30. Recoger energía de la parte anterior del cuerpo, por encima de la cabeza

Se respira hondo mientras se agitan las manos. Se cierran los puños, cruzándolos en forma de X, y se levantan los brazos hasta la cara, el izquierdo más cerca de ésta y con el interior de los puños mirando hacia dentro. Se extienden unos centímetros los brazos hacia delante mientras gira uno las muñecas para que las palmas miren hacia abajo (fig. 70). En esta posición el hombro y el omóplato izquierdo se extienden hacia delante y comienza la espiración. El hombro izquierdo retrocede cuando avanza el derecho. Se elevan los brazos cruzados por encima de la cabeza y se concluye la espiración.

Se aspira lenta y profundamente mientras los brazos cruzados trazan un círculo completo: se desplazan a la derecha por la parte anterior del cuerpo, casi hasta la altura de las rodillas; luego giran a la izquierda y retornan a la posición inicial encima de la cabeza (fig. 71). Se separan vigorosamente los brazos a medida que inicia uno una larga espiración (fig. 72). A partir de este punto los brazos retroceden tanto como sea posible, sin dejar de expulsar aire, trazando un círculo que se cierra cuando los puños vuelven a quedar adelante, a la altura de los ojos, con las palmas enfrentadas a la cara (fig. 73). Se cruzan una vez más los brazos. Las muñecas giran una sobre otra al tiempo

que abre uno las manos y las apoya en el cuerpo, la derecha en la zona del páncreas y el bazo y la izquierda sobre el hígado y la vesícula biliar. Se inclina el cuerpo desde la cintura formando un ángulo de noventa grados a la vez que la espiración concluye (fig. 74).

Este pase mágico cumple dos funciones. En primer lugar, agita la energía existente alrededor de los omóplatos y la traslada a un sitio situado sobre la cabeza. A partir de aquí permite que la energía ruede trazando un amplio círculo que roza los bordes de la esfera luminosa. En segundo lugar, mezcla la energía de la izquierda y la derecha, pues la deposita en los dos centros de vitalidad del páncreas y el hígado al apoyar cada mano en el centro contrario.

Este modo de mezclar la energía provoca una sacudida de gran magnitud en los respectivos centros de vitalidad. A medida que los practicantes se vuelven más duchos, la sacudida se agudiza y adquiere la calidad de un filtro de energía, afirmación que resulta incomprensible hasta que se ejecuta este pase. La sensación que produce puede compararse con la de respirar aire mentolado.

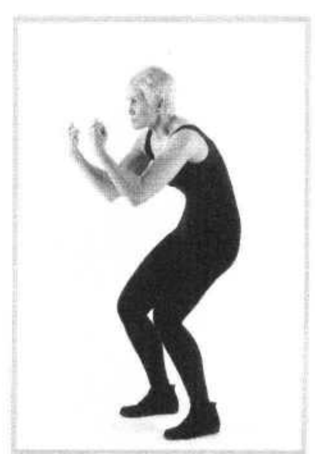
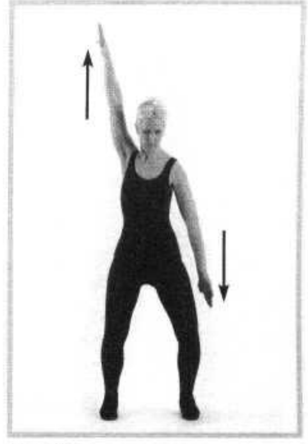
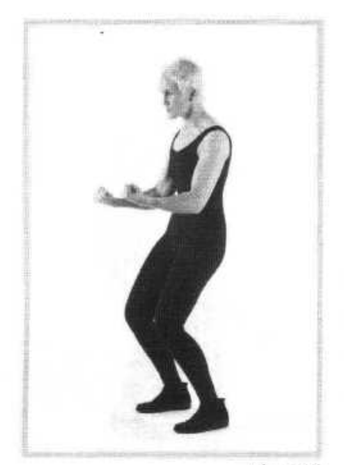

Fig. 73


Fig. 74

31. Agitar y aferrar energía por debajo de las rodillas y por encima de la cabeza

Se aspira mientras sacude uno las manos. Se suben por los lados del cuerpo hasta la cintura, manteniéndolas relajadas. Se doblan las rodillas mientras la mano izquierda desciende con la muñeca girada para que la palma mire hacia fuera, como si quisiera sujetar un cubo lleno de líquido. El movimiento se ejecuta al tiempo que con la misma fuerza se levanta la mano derecha por encima de la cabeza y se gira la muñeca para que la palma también mire hacia fuera (fig. 75). Se inicia una espiración lenta en cuanto los brazos alcanzan la máxima extensión. Las muñecas recuperan con ímpetu la posición inicial al tiempo que los

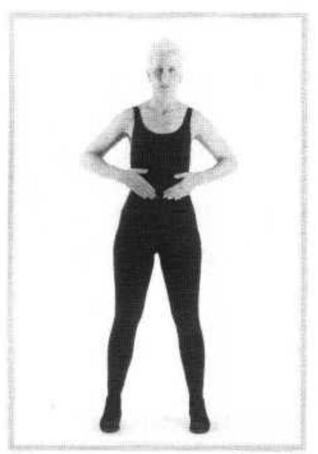

Fig. 75


Fig. 76

puños se cierran como si quisiera uno aferrar algo sólido. La espiración prosigue con los puños cerrados a la vez que el brazo derecho desciende y el izquierdo, con mucha lentitud y fuerza, sube hasta la altura de la cintura, como si vadeara un líquido denso (fig. 76). Se frotan suavemente con las palmas las zonas del hígado y la vesícula biliar y del páncreas y el bazo. Las rodillas se enderezan y concluye la espiración (fig. 77).

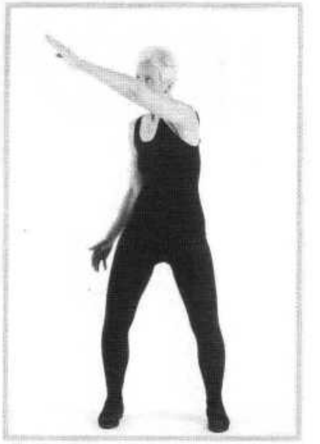
El mismo movimiento se ejecuta cambiando de brazo: el derecho baja a la vez que el izquierdo sube.

La energía para *intentar*, que en este pase mágico se obtiene por debajo de las rodillas y por encima de la cabeza, también puede restregarse sobre los riñones.


Fig. 77

32. Mezclar energía de la izquierda y de la derecha

Se aspira mientras se sacuden las manos. Se estira diagonalmente el brazo izquierdo hasta el extremo derecho, por encima de la cabeza y alineado con el hombro de este lado, mientras uno inicia la espiración (fig. 78). Se cierra la mano como si se aferrase un puñado de materia y, tirando de él, se lo situara por encima de la cabeza, alineado con el hombro de ese lado, punto donde termina la espiración. La mano sigue cerrada y se aspira con fuerza girando el brazo izquierdo hacia atrás para trazar el círculo completo (fig. 79), que termina con el puño cerrado a la altura de los ojos. Lentamente, pero con mucho ímpetu, el puño desciende al centro vital del páncreas mientras uno espira y la palma frota con suavidad la zona (fig. 80).


Fig. 78

Se repite el mismo movimiento con el brazo derecho que, en lugar de trazar un círculo hacia atrás, lo dibuja hacia delante.

Los chamanes creen que la energía de uno y otro lado del cuerpo es distinta. Representan la de la izquierda como ondulatoria y consideran circular la de la derecha. Este pase mágico se utiliza

para aplicar energía circular a la izquierda y energía ondulatoria a la derecha a fin de reforzar los centros de vitalidad del hígado y el páncreas mediante entradas de energía ligeramente distintas.



Fig. 79

33. Aferrar energía por encima de la cabeza y trasladarla a dos centros vitales

Desde la oreja, el brazo izquierdo traza dos círculos (fig. 81) y luego se estira sobre la cabeza, como si quisiera aferrar algo (fig. 82). Se respira hondo mientras se ejecuta este movimiento, que concluye en cuanto la mano se eleva para asir algo situado encima de la cabeza. Don Juan aconsejaba que, mediante una rápida mirada hacia arriba, los ojos seleccionasen el blanco. Lo que se elige y se aferra debe bajarse con ímpetu y colocarse sobre el centro vital del páncreas y el bazo. En este punto se espira. Se realiza el mismo movimiento con el brazo derecho, colocando la energía sobre el centro que corresponde al hígado y la vesícula biliar.



Fig. 80

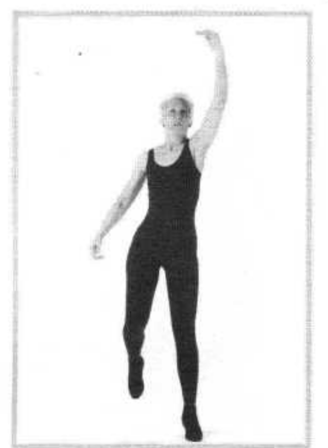
Según los chamanes, la energía del *intento* gravita hacia abajo y otro aspecto más enrarecido de la misma energía persiste en la zona de encima de la cabeza. Dicha energía se recoge con este pase mágico.



Fig. 81



Fig. 82


Fig. 83



34. Alcanzar la energía de encima de la cabeza

Se levanta el brazo izquierdo tanto como uno pueda, con la mano abierta como si se quisiera aferrar algo. Simultáneamente el cuerpo se impulsa hacia arriba con la pierna derecha. Cuando el salto alcanza la altura máxima, se gira la mano hacia dentro desde la muñeca formando un gancho con el antebrazo (fig. 83), que desciende y se recoge lentamente pero con ímpetu. La mano izquierda debe frotar enseguida el centro vital del páncreas y el bazo.

El movimiento se ejecuta con el brazo derecho exactamente de la misma manera que con el izquierdo. La mano derecha debe frotar enseguida el centro vital del hígado y la vesícula biliar.

Los chamanes están convencidos de que la energía almacenada en la periferia de la esfera luminosa que somos los seres humanos se agita y se acumula saltando enérgicamente. Este pase mágico ayuda a aliviar los problemas que provoca concentrarse muchas horas en una misma tarea.

El cuarto grupo: Aspirar la energía del *intento*

Los tres pases mágicos de este grupo sirven para agitar, recoger y transportar la energía del *intento* desde tres centros -alrededor de los pies, los tobillos y debajo de las rótulas- y depositarla en los centros de vitalidad de los riñones, el hígado, el páncreas, el útero y los genitales. Puesto que están coordinados con la respiración, se aconseja a los practicantes de estos pases mágicos que las aspiraciones y las espiraciones sean lentas y profundas y que tengan el *intento* absolutamente claro de que las glándulas suprarrenales reciban un estímulo instantáneo mientras se respira hondo.

35. Arrastrar energía desde las rótulas por la parte anterior de los muslos

Se aspira profundamente mientras los brazos cuelgan a los lados del cuerpo y las manos se sacuden con un temblor constante, como si uno agitara una materia gaseosa. La espiración comienza cuando se elevan las manos hasta la cintura y simultáneamente y con mucha fuerza las palmas golpean los lados del cuerpo (fig. 84). Como los brazos apenas están curvados, las palmas se encuentran pocos centímetros por debajo del vientre. Se separan las manos unos diez centímetros, manteniéndolas en un ángulo de noventa grados en relación con los antebrazos, con los dedos señalando hacia delante. Lentamente y sin tocarse las manos trazan un círculo interior hacia la parte anterior del cuerpo y los músculos de los brazos; el estómago y las piernas permanecen totalmente contraídos (fig. 85). Se dibuja otro círculo de la misma manera mientras se espira con los dientes apretados.

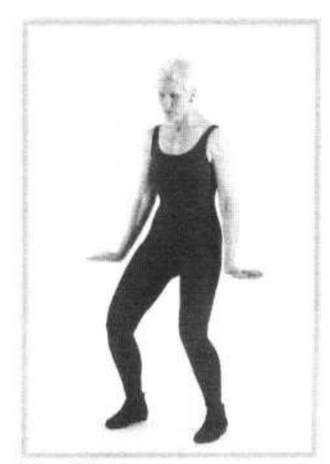


Fig. 84



Fig. 85

Se aspira hondo expulsando lentamente el aire a medida que se trazan otros tres círculos interiores en la parte anterior del cuerpo. Se vuelven a poner las manos delante de las caderas y se deslizan por la parte anterior de los muslos hasta las rótulas, apoyándose en las eminencias de las palmas y con los dedos ligeramente inclinados hacia arriba. Se espira hasta la última gota de aire. Realiza uno una tercera aspiración profunda mientras con las yemas de los dedos se presiona la parte inferior de las rótulas. Alineada con la columna vertebral, la cabeza debe mirar hacia abajo (fig. 86). Extendiendo las rodillas dobladas, se agarrotan los dedos y se arrastran las manos por los muslos hasta las caderas al tiempo que se espira lentamente. En el último momento de la espiración las manos rozan los respectivos centros de vitalidad del páncreas y el hígado.

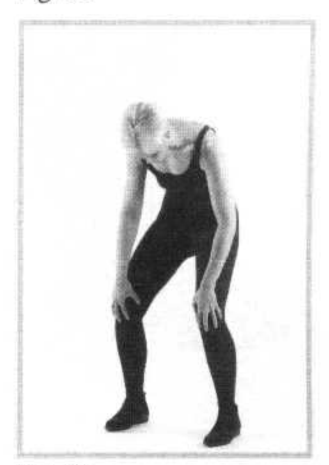
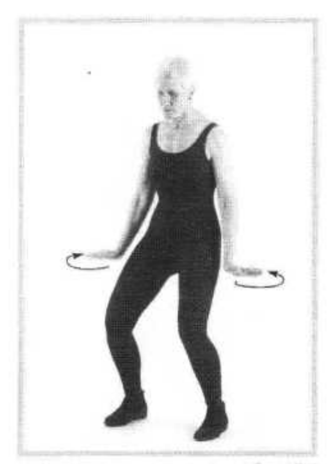


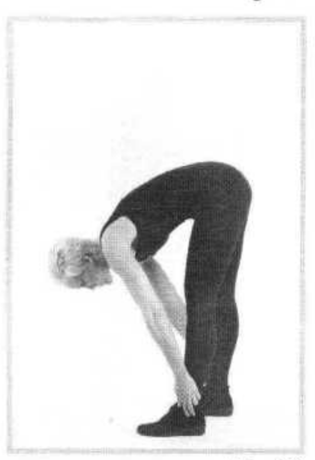
Fig. 86


Fig. 87

36. Arrastrar energía desde los lados de las piernas

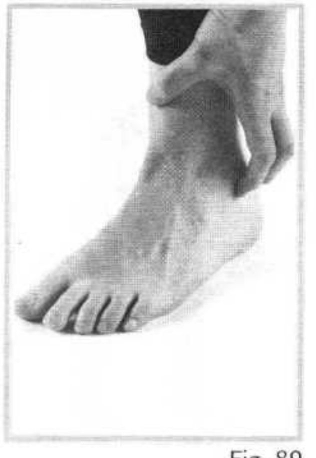
Se aspira hondo mientras, con un temblor continuo, se sacuden las manos a los lados del cuerpo. Se golpea exactamente igual que en el pase mágico anterior. La espiración comienza mientras las manos trazan dos pequeños círculos hacia fuera a los lados del cuerpo. Se tensan al máximo los músculos de los brazos, el estómago y las piernas, y los codos se mantienen firmes y ligeramente curvados (fig. 87).

Una vez dibujados los dos círculos, se espira y se respira hondo. Se trazan otros tres círculos hacia fuera espirando lentamente. Las manos se colocan a los lados de las caderas. Se levantan un poco los dedos mientras las eminencias de las palmas rozan los lados de las piernas hasta que los dedos tocan las protuberancias externas de los tobillos. Alineada con el cuerpo, la cabeza mira hacia abajo (fig. 88). La espiración concluye y se respira hondo mientras los dedos índice y corazón presionan la parte inferior de las protuberancias de los tobillos (fig. 89). Se inicia una lenta espiración mientras, con los dedos agarrotados, las manos suben por los lados de las piernas hasta las caderas. La espiración concluye cuando las palmas de las manos frotan los respectivos centros de vitalidad.


Fig. 88

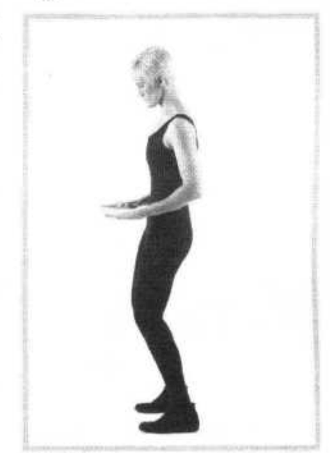
37. Arrastrar energía por la parte delantera de las piernas

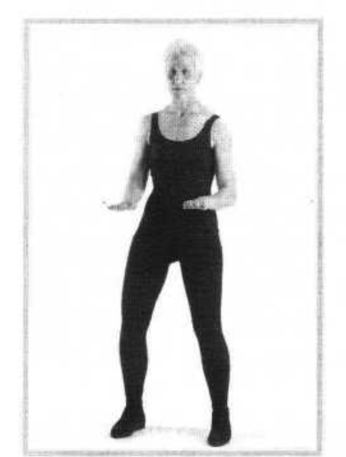
Se vuelve a respirar hondo mientras se sacuden las manos a los lados del cuerpo. Los brazos trazan sendos círculos a los lados del cuerpo, comienzan hacia atrás, pasan por encima de la cabeza (fig. 90) y golpean con ímpetu delante del cuerpo, con las palmas hacia abajo y los dedos señalando hacia delante. Se inicia una lenta espiración mientras las manos, comenzando por la izquierda, avanzan y retroceden tres veces de manera alterna, como si se deslizaran sobre una superficie lisa.

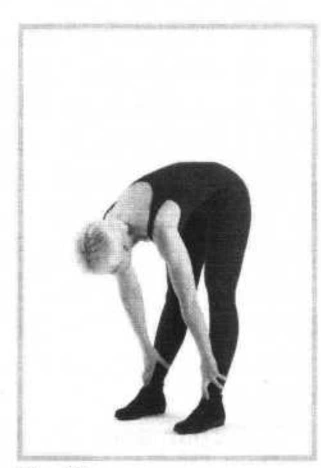

Fig. 89

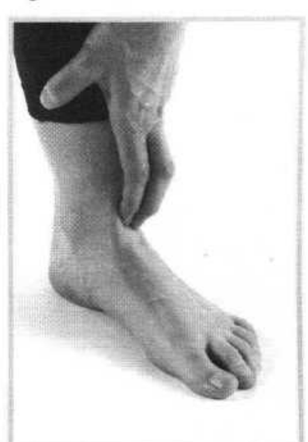
La espiración concluye cuando las eminencias de las palmas tocan la caja torácica (fig. 91). Se respira hondo y se desliza la mano izquierda hacia este lado y, a continuación, la otra hacia la derecha; la secuencia se ejecuta tres veces de manera alterna. Se acaba con las eminencias de las palmas junto a la caja torácica, al tiempo que los pulgares casi se tocan (fig. 92). Las manos se deslizan por la parte anterior de las piernas hasta llegar a los tendones de los tobillos (fig. 93). Aquí concluye la espiración. Se respira hondo y se tensa el tendón elevando el dedo gordo del pie hasta que se tenga la sensación de que el tendón está a punto de estallar; los dedos índice y corazón de cada mano presionan los tendones y los hacen vibrar (fig. 94). Los dedos se agarrotan y las manos suben por la parte anterior de las piernas hasta las caderas mientras se expulsa el aire lentamente. Las palmas frotan con suavidad los centros de vitalidad a medida que la espiración concluye.


Fig. 90


Fig. 91


Fig. 92


Fig. 93


Fig. 94

La segunda serie

La serie para la matriz

Según don Juan Matus, uno de los intereses más concretos de los chamanes que en la antigüedad vivieron en México es lo que denominaban la *liberación de la matriz*. Explicaba que la liberación de la matriz entraña el despertar de sus funciones secundarias y que, puesto que en circunstancias normales la función primaria de la matriz es la reproducción, a los chamanes sólo les interesaba lo que consideraban su función secundaria: la evolución. En el caso de los brujos, la evolución de la matriz es el despertar y el aprovechamiento pleno de su capacidad para procesar conocimientos directos, es decir, la posibilidad de asimilar datos sensoriales e interpretarlos directamente, sin el auxilio de los procesos de interpretación que todos conocemos.

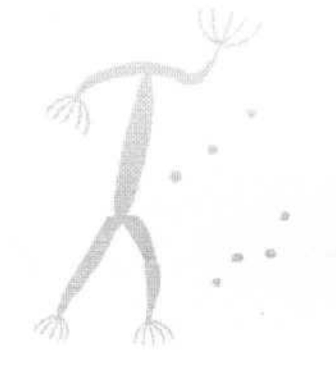
Los chamanes opinan que el momento en que los practicantes dejan de ser seres socializados para reproducirse y se convierten en seres capaces de evolucionar es aquél en que adquieren conciencia de *ver* la energía como fluye por el universo. Consideran que, en virtud de los efectos de la matriz, las mujeres *ven* directamente la energía con más facilidad que los hombres. También creen que, en condiciones normales y al margen de la disposición que muestran las mujeres, es casi imposible que tanto ellas como los hombres se vuelvan deliberadamente conscientes de que *ven* la energía de manera directa. Esta imposibilidad responde a algo que según los chamanes es una parodia: no hay nadie que indique a los seres humanos que es natural que *vean* directamente la energía.

Los chamanes insisten en que, como tienen matriz, las mujeres son tan polifacéticas e individualistas en la capacidad de *ver* directamente la

energía que este logro, que debería considerarse un triunfo del espíritu humano, se da por supuesto. Las mujeres no son conscientes de su capacidad. En este sentido, los hombres son más hábiles. Como les resulta más difícil *ver* directamente la energía, cuando lo logran no lo dan por supuesto. Por consiguiente, fueron los chamanes quienes establecieron los parámetros de la percepción directa de la energía e intentaron describir este fenómeno.

Cierto día don Juan me dijo:

-La premisa básica de la brujería descubierta por los chamanes de mi linaje, que vivieron en México en la antigüedad, sostiene que *somos percibidores*. La totalidad del cuerpo humano es un instrumento de percepción. Sin embargo, el predominio de lo visual da a nuestra percepción el modo global de los ojos. Según los antiguos chamanes, este modo no es más que la herencia de un estado puramente depredador. El esfuerzo de los antiguos chamanes, perpetuado hasta nuestros días, iba dirigido a situarse más allá de la esfera del ojo del depredador. Imaginaron que el ojo del depredador es visual por excelencia y que la esfera situada más allá es la de la percepción pura que no está orientada hacia lo visual.



En otra ocasión don Juan comentó que la manzana de la discordia de los chamanes del antiguo México radicaba en que las mujeres, que poseen la estructura orgánica -la matriz- que facilitaría su ingreso en la esfera de la percepción pura, no muestran el menor interés por utilizarla. Les resultaba paradójico que la mujer tuviese a su disposición un poder infinito y no se interesara por conseguirlo. Don Juan estaba convencido de que esta falta de deseo de hacer algo no era natural, sino adquirida.

El objetivo de los pases mágicos para la matriz consiste en proporcionar a las practicantes de la Tensegridad la sensación -que debe ser algo más que un cosquilleo intelectual- de que existe la po-

sibilidad de anular las consecuencias de la socialización nociva que las vuelve indiferentes. En este punto se impone una advertencia: don Juan Matus aconsejaba a sus discípulas que avanzaran con mucho cuidado en la práctica de estos pases mágicos. Se trata de pases que fomentan el despertar de las funciones secundarias de la matriz y los ovarios, funciones que consisten en la asimilación y la interpretación de datos sensoriales.

Don Juan decía que la matriz es la *caja percibidora*. Al igual que otros chamanes de su linaje, estaba convencido de que, si se apartan del ciclo reproductor, la matriz y los ovarios se convierten en herramientas de percepción y, ciertamente, en el epicentro de la evolución. En su opinión, el primer paso de la evolución consiste en la aceptación de la premisa según la cual los seres humanos somos percibidores. Siempre insistía en que era lo primero que había que hacer.

-Ya sabemos que somos percibidores. ¿Qué más podemos ser? -solía preguntarle con tono de protesta cada vez que reiteraba la cuestión.

-¡Piensa un poco! -replicaba infatigablemente-. La percepción desempeña un papel insignificante en nuestras vidas y lo único que realmente sabemos que somos es percibidores. Los seres humanos asimilan energía en general y la convierten en datos sensoriales. Luego los interpretan para incorporarlos al mundo de la vida cotidiana. Nosotros denominamos *percepción* a esa interpretación. Como ya sabes, los chamanes del antiguo México tenían el convencimiento de que la interpretación tiene lugar en un punto de intenso brillo, el *punto de encaje*, que descubrieron cuando *vieron* el cuerpo humano como un conglomerado de campos de energía semejante a una esfera de luminosidad. La ventaja de las mujeres radica en su capacidad de trasladar la función interpretativa del *punto de encaje* a la matriz. Es imposible hablar del resultado de esta función de transferencia; y no se debe a que esté prohibido, sino a que resulta in-

descriptible. Dado que esta capacidad encubierta existe y remite desde el nacimiento hasta la muerte y jamás se utiliza, la matriz se encuentra en un estado francamente caótico. La función interpretativa nunca deja de actuar y, a la vez, jamás se ha trasladado al nivel de la plena conciencia.

Don Juan tenía la certeza de que, por medio de los pases mágicos, los chamanes del antiguo México habían elevado al nivel de la conciencia la capacidad interpretativa de la matriz de las mujeres que los ejecutaban y, de esta forma, habían desencadenado un cambio evolutivo, es decir, habían logrado que la matriz dejara de ser el órgano de la reproducción para convertirse en la herramienta de la evolución.

El hombre moderno define la evolución como la capacidad de las diversas especies de modificarse a través de los procesos de la selección natural o de la transmisión de características hasta que reproducen con éxito en sus vástagos los cambios que han introducido en sí mismas.

Desde la fecha de su formulación -hace más de un siglo- hasta nuestros días, la teoría evolutiva sostiene que el origen y la perpetuación de una nueva especie animal o vegetal responde al proceso de la selección natural, que favorece la supervivencia de individuos cuyos caracteres permiten que se adapten mejor al medio ambiente, y que la evolución se debe a la interacción de tres principios: en primer lugar, la herencia, la fuerza de conservación que transmite formas orgánicas semejantes de una generación a otra; en segundo lugar, las variaciones, las diferencias que están presentes en cualquier clase de vida; y, por último, la lucha por la existencia, que determina las variaciones que proporcionan ventajas en un ambiente determinado. El último principio ha dado origen a una frase que todavía se utiliza: «la supervivencia de los más aptos».

En cuanto teoría, la evolución presenta grandes paradojas: quedan muchísimas dudas pen-

dientes. En el mejor de los casos se trata de un proceso abierto para el que los científicos han creado esquemas clasificatorios, es decir, taxonomías que les dejan tranquilos. De todos modos, sigue en pie el hecho de que se trata de una hipótesis con muchas lagunas. Lo que sabemos sobre la evolución no nos explica qué es.

Don Juan Matus consideraba que la evolución es el producto del *intento* a nivel muy profundo. En el caso de los chamanes dicho nivel se caracteriza por lo que denominaban el *silencio interior*.

Al describir este fenómeno don Juan solía decir:

-Por ejemplo, los chamanes están seguros de que los dinosaurios volaban porque *intentaron* volar. Lo que resulta tan difícil de comprender y, sobre todo, de aceptar, es que las alas sólo son una manera de volar, en este caso, la solución de los dinosaurios. Pero no se trata de la única solución posible. Sólo es aquella a la que podemos acceder por imitación. Los aviones vuelan con alas que imitan a los dinosaurios, tal vez a causa de que el vuelo no ha vuelto a *intentarse* desde la época de los dinosaurios. Quizás adoptaran las alas por considerarlas la solución más sencilla.

Don Juan opinaba que, si lo *intentáramos* ahora, no sabríamos qué otras opciones de vuelo existen además de las alas. Insistía en que, puesto que el *intento* es infinito, no existe forma lógica en la que la mente, siguiendo procesos de deducción o inducción, calcule o determine cuáles son las otras opciones de vuelo.

Los pases mágicos de la serie de la matriz son muy potentes y deben practicarse con moderación. En la antigüedad los hombres estaban excluidos. En época más reciente los chamanes han mostrado la tendencia a generalizar los pases mágicos, y así surgió la posibilidad de que también sirvan a los hombres. De todas maneras, se trata de una posibilidad muy delicada que exige una práctica minuciosa y altas dosis de concentración y determinación.

En virtud de los potentes efectos, los practicantes de la Tensegridad que enseñan los pases mágicos han optado por ejecutarlos rozando apenas los genitales con la energía que generan. Esta medida ha bastado para proporcionar un estímulo beneficioso sin provocar consecuencias profundas o deletéreas. Don Juan explicaba que, en cierto momento, los chamanes de su linaje permitieron que los hombres practicasen estos pases mágicos por la posibilidad de que la energía que engendran despierte la función secundaria de los órganos sexuales masculinos. Decía que los brujos opinaban que la función secundaria de los órganos sexuales masculinos no se parece en nada a la de la matriz y que es imposible que se lleve a cabo la interpretación de los datos sensoriales porque dichos órganos cuelgan en el exterior de la cavidad del cuerpo. En estas circunstancias, llegaron a la conclusión de que la función secundaria de los órganos sexuales masculinos corresponde a algo que denominaron *apoyo evolutivo*: una especie de trampolín que catapulta a los hombres y los lleva a realizar hazañas extraordinarias de lo que los chamanes del antiguo México denominaban *intento inflexible* o propósito y concentración lúcidos.

La serie para la matriz se divide en cuatro secciones que corresponden a las tres discípulas de don Juan Matus -Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau y Carol Tiggs- y al Explorador Azul, que nació en el mundo de don Juan. La primera se compone de tres pases mágicos correspondientes a Taisha Abelar; la segunda, de un pase mágico directamente relacionado con Florinda Donner-Grau; la tercera, de tres pases mágicos exclusivamente vinculados con Carol Tiggs, y la cuarta, de cinco pases mágicos pertenecientes al Explorador Azul. Aunque la Tensegridad permite que cualquiera los ejecute, siguen caracterizándose por la clase de persona que es cada una de las cuatro mujeres.



Fig. 95

Fig. 96

El primer grupo: Pases mágicos correspondientes a Taisha Abelar

Los tres pases mágicos de este grupo acumulan energía para la matriz, energía que recogen de seis zonas concretas: las partes anteriores izquierda y derecha del cuerpo y los lados izquierdo y derecho del cuerpo a la altura de las caderas, detrás de los omóplatos y por encima de la cabeza. Según la explicación de los chamanes del antiguo México, la energía más adecuada para la matriz se acumula en dichas zonas y los movimientos de estos pases mágicos son las antenas adecuadas que captan exclusivamente esta clase de energía.

1. Extraer energía de la parte anterior del cuerpo con los dedos índice y corazón

La primera sensación que los practicantes de la Tensegridad buscan al ejecutar este pase mágico consiste en la presión en los tendones del dorso de la mano, sensación que se experimenta abriendo tanto como se pueda los dedos índice y corazón mientras uno los tiene totalmente extendidos. El anular y el meñique se curvan sobre la palma y el pulgar los mantiene en su sitio (fig. 95).

El pase mágico comienza cuando uno coloca el pie izquierdo delante del cuerpo, formando una T, perpendicular al derecho. El brazo y la pierna izquierdos dibujan una serie de movimientos circulares sincronizados hacia delante. La pierna gira elevando la eminencia metatarsiana y luego todo el pie. Se da un paso adelante en el aire y se apoya el talón, con los dedos hacia arriba, mientras el cuerpo se inclina y crea presión en el músculo de la parte delantera de la pantorrilla izquierda.

Simultáneamente el brazo izquierdo gira hacia delante por encima de la cabeza y traza un círculo completo. El índice y el corazón están totalmente extendidos y la palma mira a la derecha. A lo largo del movimiento se debe mantener la presión máxi-

ma en los tendones del dorso de la mano (fig. 96). Al final del tercer movimiento circular del brazo y el pie se debe dar una pisada enérgica, apoyar todo el pie en el suelo y echar el peso del cuerpo hacia delante. Al mismo tiempo el brazo se extiende como si asestara una cuchillada, con el índice y el corazón totalmente extendidos y la palma mirando a la derecha. La totalidad de los músculos del lado izquierdo del cuerpo debe estar tensa y contraída (fig. 97).

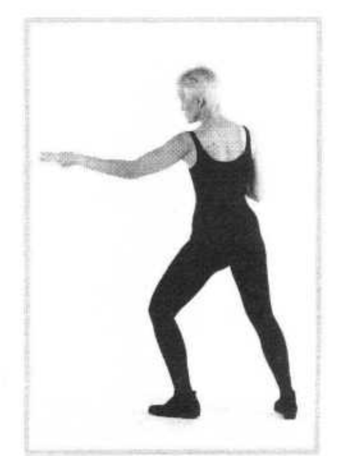


Fig. 97

Como si uno dibujara, se realiza un movimiento ondulatorio con los dedos extendidos que apuntan hacia delante, una especie de letra S tumbada. Se curva la muñeca para que los dedos apunten hacia arriba al terminar la S (fig. 98). Se gira la muñeca para que los dedos apunten nuevamente hacia delante y, de derecha a izquierda, se corta la S por la mitad con un golpe horizontal del índice y el corazón. La muñeca se vuelve a doblar para que los dedos señalen hacia arriba y, con la palma vuelta hacia la cara, se hace de izquierda a derecha un movimiento abarcador. Se gira la palma para que mire hacia fuera mientras el brazo se desliza de derecha a izquierda. El brazo izquierdo se acerca a la altura del pecho y, con los dedos totalmente extendidos y la palma de la mano hacia abajo, se ejecutan dos movimientos de cuchillada hacia delante. La palma vuelve a girar hacia la cara y, al igual que antes, se desliza la mano de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.

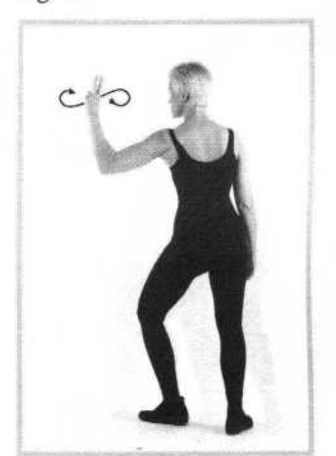


Fig. 98

El cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se traslada a la pierna retrasada. Se agarrotan los dos dedos y se extiende la mano a la altura de la cintura, por delante del cuerpo, como si quisiese uno aferrar algo; se contraen los músculos de los tendones del antebrazo y la mano como si por la fuerza se extrajera una sustancia densa (fig. 99). Se vuelve a colocar la mano agarrotada al lado del cuerpo. Se extienden totalmente los dedos; se encaja el pulgar y los dedos se separan a la altura del corazón y el anular, formando una V que, en el



Fig. 99


Fig. 100


Fig. 101

caso de las mujeres, debe rozar la matriz y, en el de los hombres, los órganos sexuales (fig. 100).

Con salto rápido para cambiar de pierna, se coloca el pie derecho delante del izquierdo y se vuelve a formar una T. Se repiten los mismos movimientos con la pierna y el brazo derechos.

2. Saltar para agitar la energía dirigida a la matriz y aferrarla con la mano

El pase mágico comienza colocando el pie derecho perpendicular al izquierdo, con lo que se forma una T. Se da un golpecito con el talón derecho, que servirá de impulso para el ligero salto del pie derecho que termina cuando los dedos señalan hacia delante, seguido inmediatamente de un corto salto lateral del pie izquierdo que acaba con el talón apoyado en el suelo, perpendicular al pie derecho. El resto del pie toca el suelo y el peso del cuepo recae sobre la pierna izquierda mientras el brazo izquierdo hace el movimiento de aferrar algo por delante del cuerpo con la mano agarrotada (fig. 101). La mano frota suavemente la zona del ovario izquierdo.

El golpecito con el talón izquierdo sirve de impulso para la secuencia de movimientos que es la imagen exacta de los precedentes.

La energía agitada por el movimiento de los pies de este pase mágico rebota hacia arriba, es alternativamente atrapada con una y otra mano y aplicada sobre la matriz y los ovarios.

3. Palmear energía en los ovarios

El tercer pase mágico comienza trazando con el brazo izquierdo un círculo sobre la cabeza, hacia atrás, en dirección a los omóplatos y nuevamente hacia delante hasta llegar a la altura del mentón, con la palma hacia arriba. La mano dibuja otro círculo que sube, se desplaza hacia la derecha, desciende hasta llegar a la cintura de este lado, asciende por encima de la cabeza y completa la figura del número ocho. La palma gira para

que mire hacia delante (fig. 102). La mano baja con ímpetu, como si golpeara la zona que hay justo debajo del ovario izquierdo (fig. 103). A continuación se frota delicadamente dicha zona.

Se repiten los mismos pasos con el brazo derecho.

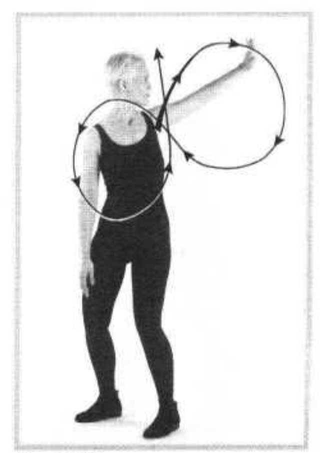

Fig. 102


Fig. 103

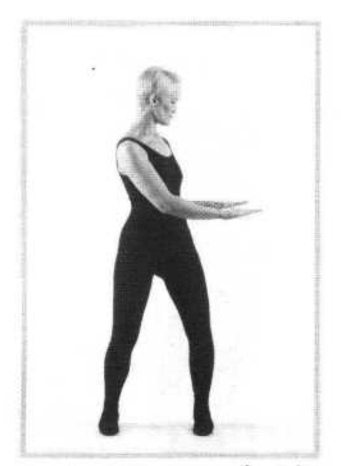
El segundo grupo: Pase mágico directamente relacionado con Florinda Donner-Grau

Este grupo sólo incluye un pase mágico que está perfectamente en consonancia con la personalidad de Florinda Donner-Grau. Don Juan Matus la consideraba tan clara y directa que a veces su franqueza resultaba insoportable. Como consecuencia de su sinceridad, las actividades que ha desplegado en el mundo del chamanismo siempre se han dirigido al objetivo de la evolución o transformación de la matriz de receptáculo y promotor de la fertilidad en órgano de la conciencia, a través del cual es posible procesar pensamientos que no forman parte de nuestras actividades cognitivas normales.

4. Garras de esfinge

Este pase mágico se inicia con una aspiración rápida y honda. Se espira decididamente con una enérgica sacudida de las muñecas en la parte anterior del cuerpo. Para conseguirlo se apuntan las manos claramente hacia abajo, formando ángulo recto con los antebrazos, mientras los dedos señalan el suelo y los dorsos de las manos, a la altura de las muñecas, sirven de superficie que golpea.

Las manos se elevan a la altura de los hombros, con las palmas hacia delante, en línea recta con respecto a los antebrazos. Se respira hondo. Las manos se mantienen en esta posición mientras el tronco gira a la izquierda. Con las palmas hacia abajo, las manos golpean a la altura de las


Fig. 104

caderas (fig. 104). Se espira enérgicamente. Se vuelven a levantar las manos por encima de los hombros mientras el tronco gira hacia delante y se respira hondo. El tronco gira hacia la derecha manteniendo las manos por encima de los hombros. A continuación se golpea con las dos manos, bajando las palmas hasta la altura de las caderas, a la vez que se espira.

Las manos se desplazan hacia la derecha del cuerpo, con las palmas ligeramente ahuecadas y giradas hacia la izquierda, como si se recogiera un líquido. Los brazos se desplazan de derecha a izquierda y nuevamente a la derecha para dibujar delante del cuerpo la figura de un ocho tumbado. Para conseguirlo, en primer lugar se desplazan los brazos a la izquierda, se gira la cintura, se desplazan hacia la derecha y finalmente se gira la cintura en sentido contrario. Las manos ligeramente ahuecadas giran para mirar a la derecha, como si se siguiera recogiendo un líquido en la otra dirección (fig. 105).


Fig. 105

Al terminar el ocho, la mano izquierda reposa en la cadera del mismo lado mientras el brazo derecho se desplaza hacia la derecha, pasa por encima de la cabeza, traza un amplio aro por la espalda y acaba cuando la mano vuelve a quedar delante, a la altura del mentón, con la palma hacia arriba. La mano no deja de moverse, dibuja otro aro hacia la izquierda y pasa por delante de la cara y por encima del hombro izquierdo. Después se desplaza en línea recta delante del cuerpo, a la altura de la cadera, y corta el ocho (fig. 106). La palma se acerca al cuerpo y se desliza sobre el ovario derecho, como si fuese un cuchillo que se enfunda.

Se ejecutan los mismos movimientos golpeando primero el lado derecho del cuerpo para que el brazo izquierdo realice el último movimiento.

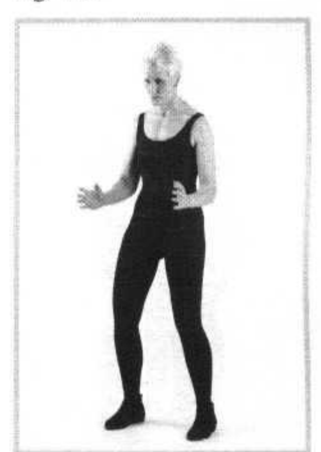

Fig. 106

El tercer grupo: Pases mágicos exclusivamente vinculados con Carol Tiggs


Fig. 107

Los tres pases mágicos del tercer grupo se relacionan con la energía que se encuentra directamente en la zona de la matriz, circunstancia que los vuelve extraordinariamente potentes. Se recomienda moderación a fin de que las sensaciones del despertar de la matriz sean manejables. De este modo evitarás la interpretación lineal de dichas sensaciones como dolores premenstruales o pesadez de ovarios.

Don Juan Matus explicó a sus tres discípulas que, una vez despertadas mediante los pases mágicos adecuados, las funciones secundarias de la matriz provocan una entrada sensorial de malestar, mientras que lo que tiene lugar a nivel energético es la afluencia de energía en el vórtice de la matriz. De repente en dicho vórtice cae energía que hasta entonces no se ha utilizado y ha permanecido en la periferia de la esfera luminosa.


Fig. 108

5. Acumular energía sobre la matriz

El primer pase mágico comienza cuando se acercan las manos a la zona uterina. Se curvan claramente las muñecas, las manos se ahuecan y se señala la matriz con los dedos.

Las manos se extienden para que las yemas de los dedos queden enfrentadas. Se traza un círculo amplio, primero hacia arriba y hacia fuera, para bajar a continuación, con las dos manos, y terminar justo encima de la matriz (fig. 107). Las manos se separan a la distancia del ancho del cuerpo (fig. 108) y se dirigen con ímpetu hacia el centro de la matriz, como si uno apretara una pelota dura. Se repite este movimiento juntando las manos como si se estrujase todavía más la pelota. Se la desgarra mediante un poderoso movimiento de las manos, que la aferran y la rompen (fig. 109). Las manos rozan la zona de la matriz y los ovarios.

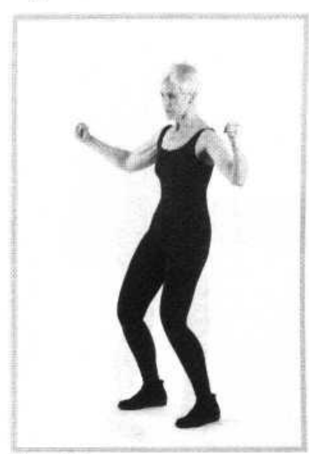

Fig. 109

Fig. 110



Fig. 111



Fig. 112

6. Agitar y guiar energía directamente a la matriz

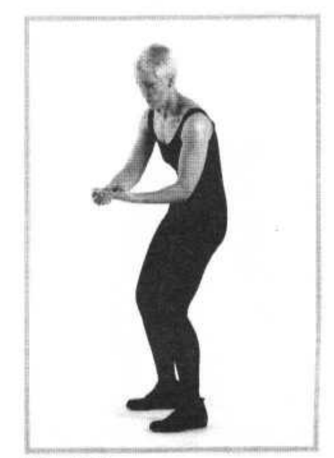
Este pase mágico comienza con una espiración mientras los brazos se extienden delante del cuerpo y los dorsos de las manos se tocan. Se respira hondo al tiempo que los brazos se alejan lateralmente y dibujan semicírculos que terminan cuando los antebrazos se tocan delante del cuerpo, a la altura del pecho. Los brazos quedan extendidos con los codos apenas doblados y las palmas miran hacia arriba. Se inclina ligeramente el torso mientras los antebrazos retroceden para anclar los codos en el plexo solar y los antebrazos se tocan alineados (fig. 110). Comienza una lenta espiración que ha de durar mientras se realizan los siguientes movimientos: se coloca el dorso de la muñeca izquierda sobre el interior de la derecha y se mueven los brazos hasta formar una X; las muñecas giran para que las palmas tracen un círculo hacia el cuerpo y vuelvan a mirar hacia delante sin romper la X formada por las muñecas; la mano izquierda debe quedar encima de la derecha (fig. 111). Se cierran los puños, separándolos con ímpetu (fig. 112), y al terminar la espiración se los aproxima a los ovarios.

7. Arrancar energía nociva de los ovarios

La mano izquierda se coloca delante del cuerpo, con la palma hacia arriba. El codo forma ángulo recto y queda pegado a la caja torácica. Se extiende el índice y el corazón de la mano izquierda mientras el pulgar retiene los otros dos dedos en la palma. La mano derecha sujeta por debajo los dedos extendidos de la izquierda y los tironea como si arrastrara algo de la base y lo desplazase hacia las yemas (fig. 113). La mano derecha sacude enérgicamente lo que extrajo de los dos dedos mediante un golpe descendente con el dorso a la derecha del cuerpo. El pulgar izquierdo suelta los dedos que retenía y la mano adquiere forma de V, unidos el índice y el corazón, así como el anular y

el meñique. La palma de la mano roza ligeramente la zona del ovario izquierdo. Se repiten estos movimientos con la mano derecha.

Para realizar la segunda parte del pase mágico se inclina mucho el tronco. El brazo izquierdo cuelga entre las piernas, con el codo apoyado en la región umbilical. Se ejecutan los mismos movimientos que en la primera parte aunque en este caso la mano derecha debe aferrar por arriba los dos dedos extendidos de la izquierda (figs. 114 y 115). Se repite con la derecha.


Fig. 113

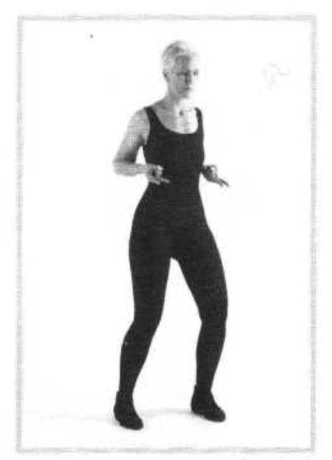
El cuarto grupo: Pases mágicos pertenecientes al Explorador Azul

Los pases mágicos de este grupo son la conclusión natural de la serie. Este grupo de pases se caracteriza por el modo impersonal. Las aspiraciones y espiraciones no son profundas, sino bruscas, y los movimientos van acompañados del siseo explosivo que produce el aire al salir.


Fig. 114

El valor de los pases mágicos del Explorador Azul radica en la capacidad de proporcionar a la matriz la dureza que necesita para acceder a sus funciones secundarias y que, en el caso del Explorador Azul, pueden definirse fácilmente como la lucidez sin interrupciones. La crítica que los chamanes hacen a nuestro estado normal del ser consiste en que parece que siempre funcionamos con el piloto automático: decimos lo que no pretendíamos decir e ignoramos lo que no deberíamos ignorar. Dicho de otra manera, sólo somos conscientes de lo que nos rodea durante períodos muy cortos. Casi todo el tiempo funcionamos por puro impulso o hábito y, en el fondo, dicho hábito equivale a no hacer caso de nada. Los chamanes del antiguo México creían que, en el caso de las mujeres, la matriz es el órgano que puede superar este atolladero, para lo cual necesita adquirir dureza.


Fig. 115


Fig. 116

8. Extraer energía con antenas de insecto

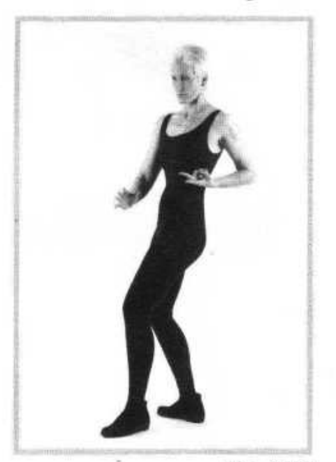
Se colocan los dedos índice y corazón a los lados del pecho, formando una V, mientras los pulgares retienen los otros dedos junto a las palmas que miran hacia arriba (fig. 116). Las palmas giran hacia abajo y los dedos se extienden por delante del cuerpo mientras se espira vivamente, con los dientes apretados y emitiendo casi un silbido (fig. 117). Se respira hondo mientras se acercan las manos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba. Se repite otra vez este movimiento y se roza la zona de los ovarios con las palmas, separando los dedos entre el corazón y el anular.


Fig. 117

9. Extraer en ángulo energía de los lados

Este pase mágico comienza girando sobre el pie derecho y adelantando la pierna izquierda para formar un ángulo de cuarenta y cinco grados. El pie derecho es el palote horizontal de la letra T, y el izquierdo, el vertical. El cuerpo se balancea. Se dobla el codo izquierdo y, con la palma hacia arriba, la mano se acerca a la altura del pecho. El índice y el corazón forman una V. El pulgar retiene los otros dos dedos en la palma (fig. 118). Se asesta un golpe inclinando mucho el cuerpo. La palma de la mano gira hacia abajo cuando los dedos golpean. Se espira con un siseo (fig. 119). Se aspira mientras la mano retorna al lado del pecho, con la palma hacia arriba. Se roza ligeramente el ovario izquierdo con la palma y los dedos separados entre el corazón y el anular.

Se da un salto para cambiar la posición de los pies y se mira hacia la derecha, sin dejar de formar un ángulo de cuarenta y cinco grados. Los movimientos se repiten con el brazo derecho.


Fig. 118

10. Extraer energía lateralmente con un corte de insecto

Se colocan las manos a los lados del pecho, formando una V con los dedos índice y corazón mientras los pulgares retienen los otros dedos en

las palmas que miran hacia arriba. Sin moverse de la altura del pecho, las manos giran sobre las eminencias de las palmas y quedan enfrentadas. Se espira con un siseo al tiempo que los brazos se extienden lateralmente tanto como sea posible, con las palmas hacia delante. Se realiza con los dedos índice y corazón un movimiento cortante, como si fuese de tijera, mientras la espiración concluye con un silbido (fig. 120).

Se aspira recogiendo los brazos; se bajan los codos y se apoyan los brazos a los lados del cuerpo, junto al pecho, con las manos apuntando de lado (fig. 121). Las manos giran sobre las eminencias de las palmas para que los dedos índice y corazón señalen hacia delante. Los dedos se separan a la altura de los índices y los anulares y se emite una espiración siseante mientras las palmas rozan la zona ovárica.

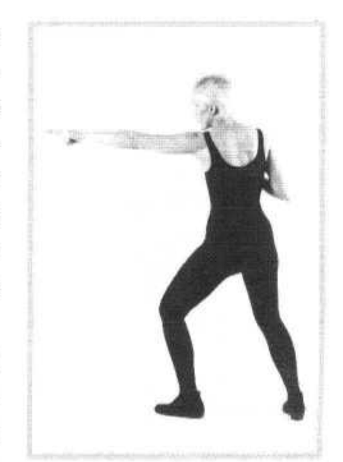

Fig. 119

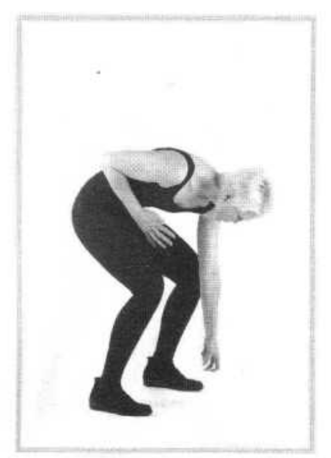

Fig. 120


Fig. 121

11. Taladrar con cada mano la energía que hay entre los pies

Se respira hondo. Se emite una prolongada espiración siseante mientras la mano izquierda desciende con un movimiento rotatorio de la muñeca, lo que la lleva a parecer un taladro que perfora la sustancia que hay delante del cuerpo, entre las piernas. El índice y el corazón forman un garfio de dos puntas, recogen algo que hay entre los pies (fig. 122) y, mediante una aspiración profunda, lo elevan hasta la altura de las caderas. El brazo se desplaza hacia atrás, por encima de la cabeza, y apoya la palma en la zona de la glándula suprarrenal y el riñón izquierdos (fig. 123).

La mano izquierda se mantiene donde está mientras la derecha ejecuta los mismos movimientos. Se aspira una vez, apoyada la mano derecha en la zona de la glándula suprarrenal y el riñón derechos. La mano izquierda se desplaza por encima de la cabeza hasta la parte anterior del cuerpo, se separan los dedos a la altura del corazón y el anular y se frota el ovario izquierdo. El movimiento


Fig. 122

que el brazo hace de atrás hacia delante va acompañado del silbido de una espiración brusca. Se vuelve a respirar hondo y de la misma manera la mano derecha se desplaza hasta el ovario de ese lado.

12. Taladrar con las dos manos la energía que hay entre los pies

Este pase mágico es muy parecido al anterior. La diferencia radica en que, en lugar de realizar los movimientos con una u otra mano, en este caso las manos ejecutan conjuntamente los movimientos de taladro. Los índices y los corazones forman garfios de dos puntas y recogen simultáneamente algo que hay entre los pies. Vuelven al nivel de las caderas, trazan un círculo en torno a los lados del cuerpo y llegan a la zona de los riñones y las glándulas suprarrenales. Se respira hondo mientras las palmas frotan dichas zonas (fig. 124). Se espira mientras los brazos trazan otro círculo alrededor de los lados del cuerpo, llegan a la parte anterior y frotan la zona de los ovarios con los dedos separados a la altura de los corazones. También en este caso el movimiento de los brazos de atrás hacia delante va acompañado de una espiración semejante a un silbido.


Fig. 123


Fig. 124



La tercera serie

La serie de los cinco intereses: La serie de Westwood

Una de las secuencias más importantes de la Tensegridad se denomina *la serie de los cinco intereses*. La apodamos *la serie de Westwood* porque por primera vez se enseñó públicamente en el Pauley Pavilion de la universidad de California, en Los Ángeles, situada en una zona llamada Westwood. Esta serie es el intento de integrar lo que don Juan Matus denominaba *los cinco intereses de los chamanes del antiguo México*. Todas las actividades de los brujos giran en torno a cinco intereses: en primer lugar, los pases mágicos; en segundo, el centro energético del cuerpo humano denominado *centro de decisiones*; en tercero, la *recapitulación*, el modo de realzar el alcance de la conciencia humana; en cuarto, el *ensueño*, el verdadero arte de trascender los parámetros de la percepción normal y, en quinto, el *silencio interior*, el estadio de la percepción humana a partir del cual los chamanes emprenden sus logros perceptivos. La secuencia de los cinco intereses se organiza según la comprensión que los chamanes tienen del mundo que los rodea.

Según las enseñanzas de don Juan, uno de los hallazgos sorprendentes de los chamanes es la existencia de una fuerza aglutinante que en el universo enlaza los campos de energía y los convierte en unidades funcionales concretas. Los brujos que descubrieron la existencia de esta fuerza la describieron como una vibración o estado vibratorio que impregna los grupos de energía y los une.

En virtud de la disposición de los cinco intereses de los chamanes del antiguo México los pases mágicos desempeñan la función del estado vibratorio mencionado. Al organizar esta secuencia chamanística de los cinco intereses, los brujos copiaron el patrón de energía que les fue revelado

cuando *vieron* la energía como fluye por el universo. La fuerza aglutinante son los pases mágicos que, además, constituyen la unidad que impregna las cuatro unidades restantes y las agrupa en un todo funcional.

Por consiguiente, la serie de Westwood se ha dividido en cuatro partes según el patrón de los chamanes del antiguo México y se ha organizado de acuerdo con la importancia que los brujos que la formularon le atribuyeron: en primer lugar, el *centro de decisiones*; en segundo, la *recapitulación*; en tercero, el *ensueño*; y, en cuarto, el *silencio interior*.

El primer grupo: El *centro de decisiones*

Para los chamanes que vivieron en el antiguo México y para los del linaje de don Juan el elemento más importante es el *centro de decisiones*. Dados los resultados prácticos de sus esfuerzos, los chamanes están convencidos de que en el cuerpo humano existe un punto que responde de la toma de decisiones: el hueco de la V, la zona de la punta del esternón en la base del cuello, donde las clavículas se unen y forman dicha letra. Se trata de un centro en el que la energía se enrarece hasta volverse enormemente sutil y que almacena una energía específica que a los chamanes les resulta indefinible. Sin embargo, tienen la certeza absoluta de que perciben la presencia y los efectos de dicha energía. Creen que los seres humanos la expulsan muy temprano de dicho centro y que jamás regresa, lo que nos priva de algo que tal vez sea más importante que la suma de la energía de los restantes centros: la capacidad de tomar decisiones.

En lo que a la toma de decisiones se refiere, don Juan sustentaba la misma y severa opinión que los brujos de su linaje. Las observaciones realizadas a lo largo de los siglos les permitieron llegar a la conclusión de que los seres humanos son

incapaces de tomar decisiones, motivo por el cual han creado el orden social: instituciones gigantescas que asumen la responsabilidad de tomar decisiones. Permiten que estas instituciones gigantescas decidan y se limitan a poner en práctica las decisiones que han tomado en su nombre.

Para los chamanes el hueco de la V en la base del cuello era tan importante que casi nunca lo tocaban; cuando lo rozaban, se trataba de un toque ritual que siempre realizaba otra persona con la ayuda de un objeto; utilizaban trozos de madera dura muy lijados o huesos limados de animales y el extremo redondeado del hueso para que el objeto tuviese el contorno ideal, del mismo tamaño que el hueco del cuello. Hacían presión con el hueso o el trozo de madera para hundir el hueco del cuello. En contadas ocasiones también empleaban dichos objetos para automasajearse o practicar lo que actualmente denominamos acupresión.

-¿Cómo descubrieron que ese hueco es el *centro de decisiones*? -pregunté a don Juan en cierta ocasión.

-Cada centro energético del cuerpo presenta una concentración de energía. Se trata de una especie de vórtice de energía, como un embudo que, desde la perspectiva del vidente que lo contempla, parece girar en el sentido contrario al de las agujas del reloj. La fortaleza de determinado centro depende de la fuerza de este movimiento. Cuando apenas se mueve, el centro está agotado, vacío de energía. Los videntes de la antigüedad repararon en la presencia de estos vórtices cuando escrutaron el cuerpo con el ojo *vidente*. Experimentaron una gran curiosidad y los cartografiaron.

-Don Juan, ¿en el cuerpo existen muchos centros de estas características?

-¡Centenares, tal vez miles! Podemos decir que el ser humano no es más que un conglomerado de miles de vórtices arremolinados, algunos tan pequeños que parecen un pinchazo de alfiler, lo que

no impide que sean importantes. En su mayoría son vórtices de energía y ésta fluye libremente o queda atascada. Existen seis vórtices tan enormes que merecen un tratamiento especial. Son los centros de la vida y la vitalidad. En ellos la energía jamás se atasca, pero a veces la provisión es tan escasa que apenas giran.

Don Juan añadió que los enormes centros de vitalidad se encuentran en seis zonas del cuerpo. Los enumeró según la importancia que los chamanes le atribuyen. El primero está situado en la zona del hígado y la vesícula biliar; el segundo, en la del páncreas y el bazo; el tercero, en la de los riñones y las glándulas suprarrenales y, el cuarto, en el hueco de la base del cuello, en la parte anterior del cuerpo. El quinto está en los alrededores de la matriz y el sexto en la coronilla.

Según las palabras de don Juan, el quinto centro, que sólo tienen las mujeres, a veces presenta una energía peculiar que en los brujos produjo la impresión de fluidez. Se trata de una característica que sólo poseen algunas mujeres y que parece servir de filtro natural que elimina influencias superfluas.

Don Juan describió como algo más que una anomalía el sexto centro, el de la coronilla, y se negó tajantemente a tener algo que ver con este centro. Dijo que no poseía un vórtice circular de energía, como los demás, sino un movimiento pendular que de algún modo recuerda los latidos del corazón.

-Don Juan, ¿por qué la energía de ese centro es tan diferente?

-El sexto centro de energía no pertenece al hombre. Verás, de alguna manera los seres humanos están sometidos a asedio. Dicho centro ha sido tomado por un invasor, por un depredador que no se deja ver. La única forma de vencerlo es fortaleciendo los otros centros.

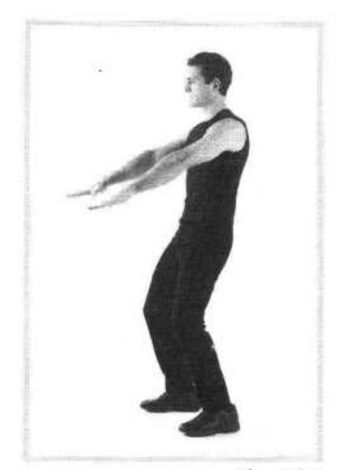
-Don Juan, ¿no es paranoico tener la sensación de que estamos sometidos a asedio?

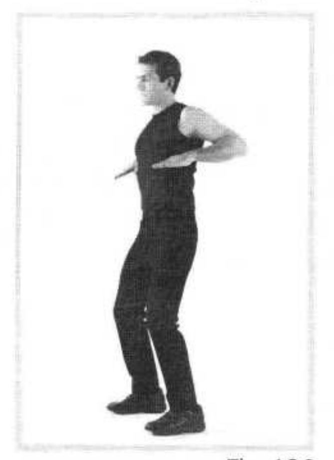
-Puede que para ti, pero para mí no. Yo *veo* la energía y *veo* que la que hay sobre el centro de la coronilla no fluctúa como la de los otros centros. Se mueve hacia delante y hacia atrás, con un desplazamiento repugnante y extraño. También *veo* que en el caso del chamán capaz de vencer la mente, que los brujos llaman *instalación foránea*, la fluctuación de dicho centro es exactamente igual a la de los restantes.

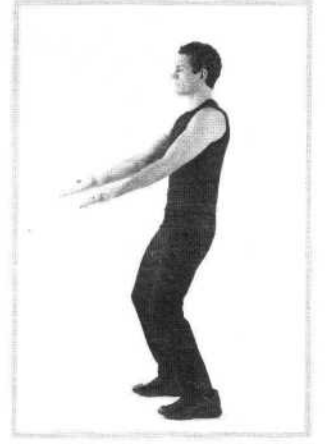
A lo largo de mis años de aprendizaje, don Juan se negó sistemáticamente a hablar de dicho centro. Cuando se refirió a los centros de vitalidad eludió bruscamente mis insistentes preguntas y se explayó sobre el cuarto centro: el de las decisiones.

-El cuarto centro tiene una energía peculiar, que aparece ante el vidente como poseedora de una singular transparencia, algo que podríamos describir como semejante al agua: la energía es tan fluida que parece líquida. El aspecto líquido de esta energía es característica de la cualidad filtrante del *centro de decisiones* propiamente dicho, que selecciona toda la energía que recibe y sólo recoge el aspecto fluido, liquidez que es un elemento uniforme y constante de dicho centro. Los brujos también lo denominan *centro acuoso*. La rotación de la energía en el *centro de decisiones* es la más débil, razón por la cual el ser humano casi nunca decide. Los chamanes *ven* que, después de realizar determinados pases mágicos, el centro se activa y toman un montón de decisiones cuando antes ni siquiera eran capaces de dar un paso.

Don Juan resaltó con toda claridad que los chamanes del antiguo México sentían una aversión rayana en la fobia si tenían que tocarse el hueco de la base del cuello. La única forma en que accedían a involucrarse con dicho punto era a través de la práctica de los pases mágicos, que refuerzan dicho centro acercando energía dispersa y, de este modo, despejan las vacilaciones que la dispersión natural de la energía producida por el


Fig. 125


Fig. 126


Fig. 127

desgaste de la vida cotidiana provoca cuando se trata de tomar decisiones.

-Percibido como un conglomerado de campos de energía, el ser humano es una unidad concreta y hermética a la que no se puede inyectar energía ni de la que ésta escapa. La sensación de la pérdida de energía, que en algún momento todos experimentamos, se debe a que la energía es expulsada y se dispersa de los cinco enormes centros naturales de la vida y la vitalidad. La sensación de recobrar la energía se debe a la *redistribución de la energía* que anteriormente escapó de dichos centros. Por lo tanto, la energía vuelve a localizarse en los cinco centros de la vida y la vitalidad.

Los pases mágicos del *centro de decisiones*

1. Trasladar energía al *centro de decisiones* con un movimiento hacia atrás y hacia delante de los brazos y las manos con las palmas hacia abajo

Se espira y se extienden los brazos hacia delante en un ángulo de cuarenta y cinco grados, con las palmas hacia abajo (fig. 125). Se aspira y se vuelven a poner las manos a los lados del pecho, bajo las axilas. Los hombros se levantan para mantener la misma inclinación (fig. 126). En la segunda fase del movimiento, se extienden los brazos hacia abajo al aspirar y se recogen al espirar.

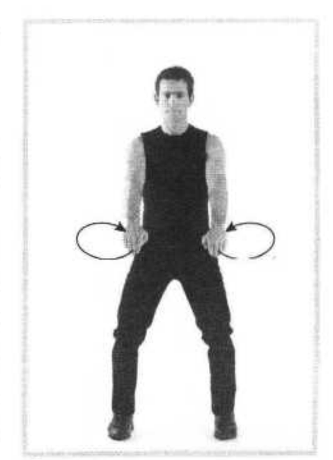
2. Trasladar energía al *centro de decisiones* con un movimiento hacia atrás y hacia delante de los brazos y las manos con las palmas hacia arriba

Este pase mágico se ejecuta de la misma forma que el anterior, pero con las palmas hacia arriba (fig. 127). Las aspiraciones y espiraciones son exactamente iguales a las del movimiento precedente. Se espira cuando los brazos y las manos avanzan con cuarenta y cinco grados de inclinación y se aspira al recoger los brazos. Se toma aire

cuando los brazos y las manos descienden y se espira al acercarlos al cuerpo.

3. Llevar energía al *centro de decisiones* con un movimiento circular de los brazos y las manos con las palmas hacia abajo

Este pase mágico se realiza exactamente igual que el primero del grupo, salvo que cuando las manos están totalmente extendidas se trazan dos círculos que se alejan entre sí hasta llegar a un punto situado a quince centímetros de la caja torácica. Cuando las manos terminan de trazar los círculos (fig. 128), se recogen los brazos a los lados de la caja torácica, bajo las axilas.


Fig. 128

Este pase mágico se compone de dos fases. En la primera, se espira mientras uno dibuja los círculos y se aspira cuando uno recoge los brazos. Durante la segunda, se aspira cuando los brazos y las manos trazan los círculos y se espira al recoger los brazos.

4. Llevar energía al *centro de decisiones* con un movimiento circular de los brazos y las manos con las palmas hacia arriba

Este pase mágico es igual al anterior y también presenta las dos fases de aspiración y espiración, pero los brazos y las manos trazan los dos círculos con las palmas hacia arriba (fig. 129).


Fig. 129

5. Llevar energía al *centro de decisiones* desde la sección media del torso

Se doblan los brazos a la altura de los codos, manteniéndolos alineados con los hombros. Los dedos apuntan hacia el hueco de la V, pero no lo tocan (fig. 130). Se balancean los brazos de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Este movimiento no se realiza desplazando los hombros o las caderas, sino mediante la contracción de los músculos del estómago, que desplazan la sección media del torso a la derecha, a la izquierda, de nuevo a la derecha y así sucesivamente.


Fig. 130

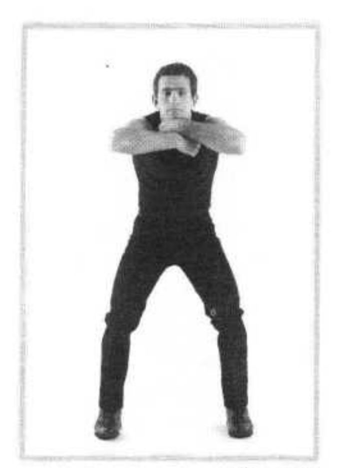


Fig. 131

6. Llevar energía al *centro de decisiones* desde la zona de los omóplatos

Los brazos se doblan como en el movimiento anterior y se encorvan los hombros para que los codos queden echados hacia delante. La mano izquierda se apoya sobre la derecha. Los dedos están sueltos y apuntan hacia el hueco de la V, pero no lo tocan; el mentón sobresale y se apoya en el hueco formado por el pulgar y el índice de la mano izquierda (fig. 131). Los codos se echan hacia delante y, primero uno y luego el otro, se extienden al máximo los omóplatos.



Fig. 132

7. Agitar con la muñeca doblada la energía que rodea el *centro de decisiones*

Se acercan las manos al hueco de la base del cuello, sin tocarlo. Se doblan suavemente las manos para que los dedos apunten al centro de decisiones. Las manos se mueven, primero la izquierda, seguida de la derecha, como si se removiera un líquido o se abanicase delicadamente el hueco de la V. Estos movimientos se realizan estirando lateralmente el brazo hasta su máxima extensión y acercándolo a la zona de delante del hueco en V (fig. 132). El brazo izquierdo se extiende delante del hueco de la V, con la mano bien doblada hacia dentro, y se utiliza la muñeca y el dorso de la mano como superficie que golpea (fig. 133). El mismo movimiento se ejecuta con el brazo derecho. De esta forma se asestarán una serie de poderosos golpes a la zona de delante del hueco de la V.

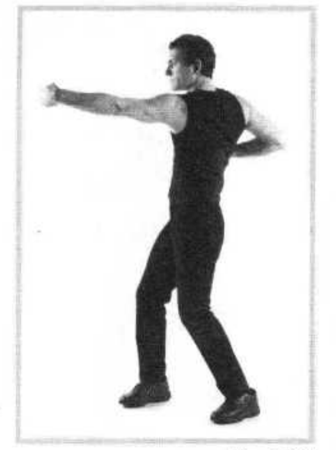


Fig. 133

8. Trasladar al *centro de decisiones* energía de los dos centros de vitalidad de la parte anterior del cuerpo

Las manos se acercan a la zona del páncreas y el bazo, a pocos centímetros del cuerpo. La mano izquierda, con la palma hacia arriba, está a diez o quince centímetros debajo de la derecha, cuya palma mira hacia abajo. El antebrazo izquierdo forma un ángulo de noventa grados y está exten-

dido hacia delante. El derecho forma el mismo ángulo y se encuentra muy cerca del cuerpo, por lo que las yemas de los dedos apuntan a la izquierda (fig. 134). En la zona del páncreas y el bazo la mano izquierda traza dos círculos interiores de aproximadamente treinta centímetros de diámetro. En cuanto termina el segundo círculo, la mano derecha sale disparada hacia delante y golpea con el filo, a un brazo de distancia, la zona de delante del hígado y la vesícula biliar (fig. 135).

Se practican exactamente los mismos movimientos con el otro lado del cuerpo, invirtiendo la posición de las manos, que se sitúan en la zona del hígado y la vesícula biliar; la derecha traza los círculos y, a un brazo de distancia, el filo de la izquierda golpea la zona de delante del páncreas y el bazo.

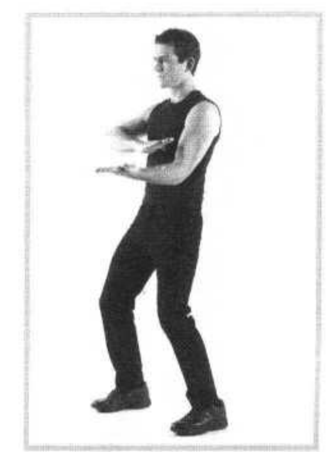

Fig. 134

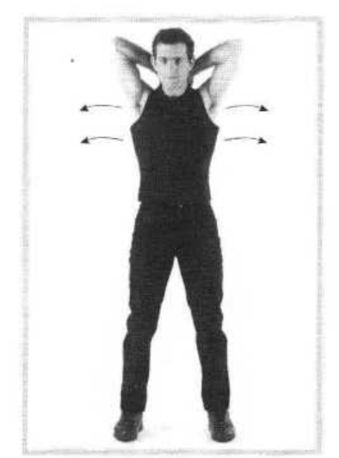

Fig. 135

9. Trasladar energía al *centro de decisiones* desde las rodillas

Delante del hueco de la V y ligeramente hacia la izquierda, la mano y el brazo izquierdos dibujan dos círculos de treinta centímetros de diámetro (fig. 136). La palma mira hacia abajo. Una vez trazado el segundo círculo, el antebrazo se eleva hasta el hombro y se golpea con la mano lejos de la cara, diagonalmente a la derecha, a la altura del hueco de la V, moviendo la muñeca como si uno diera un latigazo (fig. 137). Los mismos movimientos se ejecutan con la mano derecha.


Fig. 137


Fig. 136


Fig. 138

Se respira hondo y se espira mientras las manos y los brazos se deslizan hasta las rodillas con las palmas hacia arriba. Se vuelve a respirar hondo y se levantan los brazos, primero el izquierdo. El derecho se cruza con el izquierdo por encima de la cabeza hasta apoyar los dedos en la nuca. Se contiene el aliento mientras se balancea tres veces seguidas la sección superior del torso: el hombro izquierdo baja, luego el derecho y así sucesivamente (fig. 138). Se espira mientras los brazos y las manos descienden hasta lo alto de las rodillas, también con las palmas hacia arriba.


Fig. 139

Se respira hondo y se espira cuando las manos suben desde las rodillas hasta la altura del hueco de la V y los dedos lo señalan sin tocarlo (fig. 139). Las manos bajan nuevamente mientras se espira. Se respira hondo, elevando las manos hasta la altura de los ojos y bajándolas a los lados del cuerpo al tiempo que se espira.

Según don Juan, los tres pases mágicos siguientes trasladan energía que pertenece exclusivamente al *centro de decisiones*. La trasladan del borde frontal de la esfera luminosa, donde se ha acumulado a lo largo de los años, a la parte posterior y de aquí nuevamente a la delantera. Afirmaba que este trasvase de energía atraviesa el hueco de la V, que cumple la función de filtro, sólo utilizando la energía que le corresponde y descartando el resto. Insistía en que, debido al proceso selectivo del hueco de la V, es fundamental practicar tantas veces como sea posible estos tres pases mágicos.

10. Energía que con dos golpes atraviesa el *centro de decisiones* de delante hacia atrás y de atrás hacia delante

Se respira hondo. Se espira lentamente mientras el brazo izquierdo golpea a la altura del plexo solar, con la palma extendida hacia arriba y los dedos juntos. Se cierra el puño. Luego se desplaza el brazo hacia atrás, golpeando desde la altura de la cadera (fig. 140). Se espira mientras se abre el puño.


Fig. 140

Se vuelve a respirar hondo. Se espira lentamente mientras la palma, situada detrás del cuerpo, se mueve diez veces como si golpease ligeramente un objeto sólido de forma redonda. El puño se cierra, y se desplaza el brazo hacia la parte anterior del cuerpo con un balanceo que golpea la zona de delante del hueco de la V a un brazo de distancia (fig. 141). El puño se abre como si uno soltara algo. El brazo baja, se echa hacia atrás, se pasa por encima de la cabeza y se golpea con la palma hacia abajo por delante del hueco de la V, como si uno rompiera lo que ha soltado. En este punto termina la espiración (fig. 142).

Se repite la misma secuencia con el brazo derecho.

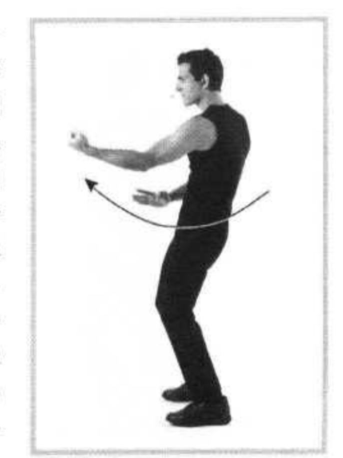


Fig. 141

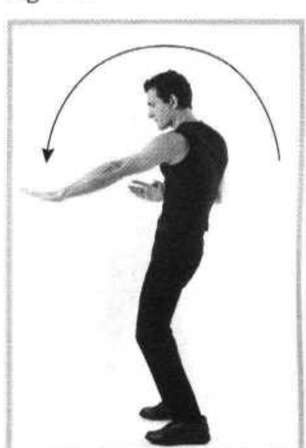


Fig. 142

11. Trasladar energía de delante hacia atrás y de atrás hacia delante con un gancho del brazo

Se respira hondo. Se espira lentamente mientras el brazo izquierdo se desplaza hacia delante con la palma hacia arriba. Se cierra rápidamente el puño. Se lo gira hasta que el dorso de la mano quede hacia arriba y golpee atrás por encima del hombro, con la palma cerrada hacia arriba. El puño se abre, la palma gira hacia abajo y termina la espiración.

Se vuelve a respirar hondo. Comienza una lenta espiración mientras la mano, convertida en un gancho descendente, se mueve tres veces, como si formara una pelota con una sustancia sólida (fig. 143). Con un suave movimiento del brazo y el antebrazo se lleva la pelota hasta la altura de la cabeza (fig. 144) y se la sujeta rápidamente con la muñeca doblada, como si fuese un gancho (fig. 145). El brazo se desplaza hacia delante, hasta la altura del brazo derecho y golpea la zona de delante del hueco de la V, a un brazo de distancia, utilizando la muñeca y el dorso de la mano como superficie que golpea (fig. 146). El puño se abre como si quisiera uno soltar lo que ha atrapado, se lleva el brazo hasta la parte posterior y se lo

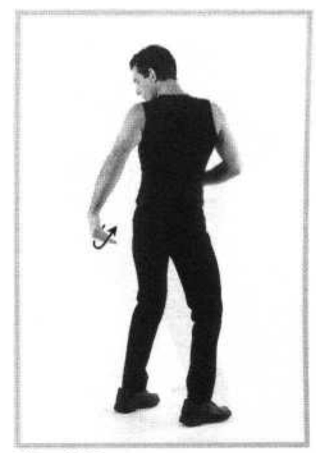
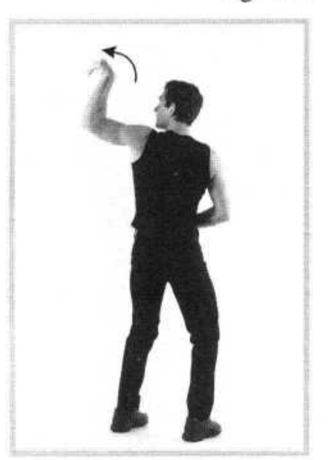


Fig. 143


Fig. 144


Fig. 145

pasa con fuerza por encima de la cabeza con la palma extendida. La espiración termina cuando el cuerpo se estremece por el ímpetu del golpe.

Se repiten estos movimientos con el otro brazo.

12. Trasladar energía de delante hacia atrás y de atrás hacia delante con tres golpes

Se respira hondo. Se inicia una lenta espiración mientras el brazo izquierdo golpea con la palma extendida hacia arriba. Rápidamente el puño se cierra, y se recoge el brazo como si quisiera uno dar un codazo hacia atrás. Se lo desplaza lateralmente a la derecha asestando un golpe de lado mientras el antebrazo roza el cuerpo (fig. 147). Se recoge nuevamente el codo como si se quisiera dar otro codazo hacia atrás. El brazo se extiende y se lo lleva a la izquierda y hacia atrás para asestar el cuarto golpe con el dorso del puño. La espiración termina cuando el puño se abre (fig. 148).

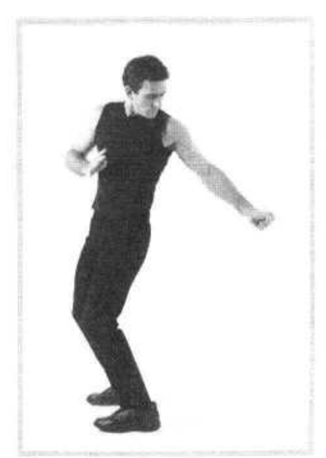
Se vuelve a respirar hondo. Se espira lentamente mientras la mano, doblada hacia abajo formando un gancho, recoge algo tres veces. Se lo aferra como si fuese sólido (fig. 149). El brazo se balancea hacia delante hasta la altura del *centro de decisiones*. Sigue hasta el hombro derecho, donde el antebrazo forma un rizo ascendente y asesta


Fig. 146


Fig. 147


Fig. 148

un golpe de revés con el puño cerrado a la zona de delante del hueco de la V, a un brazo de distancia (fig. 150). Se abre el puño como soltando lo que contenía. Se baja el brazo, se lo lleva detrás del cuerpo, haciéndolo pasar por encima de la cabeza con la palma hacia abajo, y con la mano abierta se aplasta con energía lo que se ha soltado. En este punto termina la lenta espiración (fig. 151).


Fig. 149

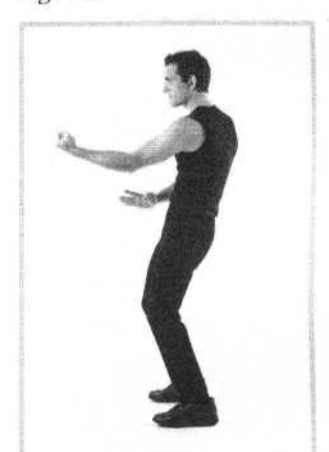

Fig. 150


Fig. 151

El segundo grupo: La *recapitulación*

De acuerdo con lo que don Juan enseñó a sus discípulos, la *recapitulación* es la técnica descubierta por los brujos del antiguo México, que desde entonces todos los chamanes han aplicado para ver y revivir las experiencias de su vida, con el fin de alcanzar dos objetivos trascendentales: en primer lugar, el fin abstracto de cumplir el código universal que exige renunciar a la conciencia en el momento de la muerte y, en segundo, el fin plenamente pragmático de adquirir fluidez perceptiva.

Según don Juan, la formulación del primer objetivo fue consecuencia de las observaciones que los chamanes realizaron gracias a su capacidad de *ver* la energía como fluye directamente por el universo. *Vieron* que en el universo existe una fuerza descomunal, un inmenso conglomerado de campos de energía al que denominaron *águila* o el *oscuro mar de la conciencia*. Comprobaron que el *oscuro mar de la conciencia* es la fuerza que da conciencia a todos los seres vivos, desde los virus hasta los humanos. Se convencieron de que dota de conciencia al recién nacido, quien la realza mediante sus experiencias vitales hasta el momento en que la fuerza exige su devolución.

En opinión de los chamanes, los seres vivos mueren porque están obligados a devolver la conciencia prestada. En todas las épocas los brujos han comprendido que, a través de lo que el hom-

bre moderno denomina pensamiento lineal, es imposible explicar este fenómeno porque no hay espacio para un razonamiento de causa y efecto sobre las razones y el modo en que la conciencia se presta y se devuelve. Los chamanes del antiguo México lo consideraron una *realidad energética* del universo, realidad que no se puede explicar en función de la causa y el efecto o de un propósito determinado *a priori*.

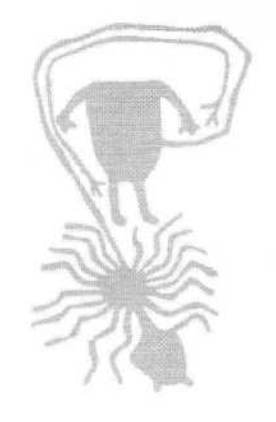
Los chamanes del linaje de don Juan consideraban que la *recapitulación* suponía dar al *oscuro mar de la conciencia* lo que buscaba: experiencias vitales. De todos modos, estaban convencidos de que a través de la *recapitulación* adquirían un grado de control que les permitía separar las experiencias vitales de la fuerza vital que, en su opinión, no estaban unidas de manera indisoluble, sino que se juntaban circunstancialmente.

Para los chamanes el *oscuro mar de la conciencia* no pretende cobrarse la vida de seres humanos, sólo quiere sus experiencias vitales. La falta de disciplina impide que los seres humanos separen las dos fuerzas y al final pierden la vida, cuando sólo se pretende que pierdan la fuerza de las experiencias vitales. Los chamanes veían la *recapitulación* como el procedimiento mediante el cual proporcionaban al *oscuro mar de la conciencia* el sustituto de sus vidas. Renunciaban a sus experiencias vitales al recontar y de esta forma retenían la fuerza vital.

Las afirmaciones perceptivas de los chamanes carecen de sentido si las analizamos con los conceptos lineales del mundo occidental. Hace cinco siglos que la civilización occidental está en contacto con los chamanes del Nuevo Mundo y los estudiosos no han hecho un solo intento genuino de formular un discurso filosófico basado en estas afirmaciones. Por ejemplo, para cualquier occidental la *recapitulación* es congruente con el psicoanálisis, está en la línea de los recursos psicológicos y es una especie de técnica de autoayuda. Pero no hay nada más alejado de la verdad.

Según don Juan Matus, el ser humano siempre pierde por incomparecencia. Opinaba que, en el caso de las premisas del chamanismo, el hombre occidental desaprovecha la gran oportunidad de realzar su conciencia y que el modo en que se relaciona con el universo, la vida y la conciencia es una más de las múltiples opciones que existen.

Para los practicantes del chamanismo, *recapitular* significa dar a una fuerza incomprensible -es decir, al *oscuro mar de la conciencia*- precisamente lo que busca: sus experiencias vitales, o sea, la conciencia que han realzado a través de dichas experiencias. Como es imposible explicar estos fenómenos según la lógica al uso, don Juan me comunicó que lo único a que aspiraban los chamanes consistía en lograr la hazaña de retener la fuerza vital sin saber cómo lo hacían. Añadió que miles de brujos habían conseguido retener la fuerza vital después de entregar sus experiencias vitales al *oscuro mar de la conciencia*. Para don Juan esto quería decir que los chamanes no mueren en el sentido habitual en que entendemos la muerte, sino que la trascienden reteniendo la fuerza vital y desapareciendo de la faz de la tierra cuando emprenden el *viaje definitivo* de la percepción.



Los brujos del linaje de don Juan creen que, cuando la muerte se produce de esta manera, nuestro ser se convierte en energía, en una energía peculiar que conserva la marca de nuestra individualidad. Don Juan intentó explicármelo metafóricamente y dijo que estamos compuestos por una serie de *naciones singulares*: la nación de los pulmones, la del corazón, la del estómago, la de los riñones, etc. Aunque cada nación funciona al margen de las demás, en el instante de la muerte todas se unifican en una entidad singular. Los brujos del linaje de don Juan lo llamaban el estado de la libertad total. A diferencia de lo que le ocurre al hombre corriente, para los chamanes la muerte no es aniquiladora, sino unificadora.

-Don Juan, ¿ese estado es la inmortalidad?

-En modo alguno. Sólo se trata del ingreso en un proceso evolutivo con la ayuda del único medio de que el hombre dispone: la conciencia. Los chamanes de mi linaje tenían el convencimiento de que, biológicamente, el hombre no puede seguir evolucionando, por lo que llegaron a la conclusión de que la conciencia humana era el único modo de evolución. En el momento de la muerte los chamanes no son aniquilados, sino que se transforman en *seres inorgánicos*: seres que tienen conciencia pero carecen de organismo. Para ellos la transformación en un ser inorgánico era evolucionar, y suponía el acceso a una clase de conciencia nueva e indescriptible, conciencia que realmente duraría millones de años y que algún día tendrían que devolver a lo que se las había dado: el *oscuro mar de la conciencia*.

Uno de los descubrimientos más significativos de los chamanes del linaje de don Juan consiste en que, como todo lo que existe en el universo, nuestro mundo es una combinación de dos fuerzas opuestas y, a la vez, complementarias. Una de las fuerzas es el mundo que conocemos, al que denominan el *mundo de los seres orgánicos*, y la otra es la que llaman el *mundo de los seres inorgánicos*.

-El mundo de los seres inorgánicos está poblado por seres que poseen conciencia y carecen de organismo -puntualizó don Juan-. Al igual que nosotros, son conglomerados de campos de energía. A los ojos del vidente resultan muy opacos, en lugar de ser luminosos como los seres humanos. Más que redondos, son configuraciones energéticas alargadas y con forma de vela. En el fondo se trata de conglomerados de campos de energía que presentan cohesión y límites semejantes a los nuestros. Están unidos por la misma fuerza aglutinante que cohesiona nuestros campos de energía.

-Don Juan, ¿dónde está ese mundo inorgánico?

-Es nuestro mundo gemelo. Aunque ocupa el mismo tiempo y espacio que nuestro mundo, la

conciencia de nuestro mundo es tan distinta de la del mundo inorgánico que jamás reparamos en la presencia de seres inorgánicos, si bien ellos notan la nuestra.

-¿Los seres inorgánicos son seres humanos evolucionados?

-¡En absoluto! -exclamó don Juan tajante-. Los seres inorgánicos de nuestro mundo gemelo son intrínsecamente inorgánicos desde el principio, de la misma forma que desde el comienzo nosotros somos intrínsecamente orgánicos. Se trata de seres cuya conciencia puede evolucionar como la nuestra y sin duda así ocurre, aunque yo no tengo conocimiento directo de cómo sucede. Lo que sí sé es que el ser humano cuya conciencia ha evolucionado es un ser inorgánico especial, brillante, luminiscente y redondo.

Don Juan me proporcionó varias descripciones de este proceso evolutivo y yo siempre las interpreté como metáforas poéticas. Escogí la que más me gustaba: la de la *libertad total*. Imaginé que el ser humano que ingresa en la *libertad total* es el más valiente e imaginativo que existe. Don Juan añadió que no eran imaginaciones mías y que para entrar en la *libertad total* el ser humano debe invocar su faceta sublime que, según dijo, todos tienen y nunca se les ocurre utilizarla.

Don Juan también describió el segundo objetivo de la *recapitulación*, el pragmático: la *adquisición de fluidez*. El fundamento chamanístico se relaciona con uno de los temas más esquivos de la brujería: el *punto de encaje*, punto de luminosidad intensa, del tamaño de una pelota de tenis, perceptible cuando los chamanes *ven* al ser humano como un conglomerado de campos de energía.

Los chamanes como don Juan *ven* que billones de campos de energía con forma de filamentos de luz que proceden del universo en general convergen en el *punto de encaje* y lo atraviesan. Es esta confluencia la que le proporciona brillo. El *punto de encaje* permite que el ser humano perciba los billones

de filamentos energéticos convirtiéndolos en datos sensoriales. A continuación los interpreta como el mundo de la vida cotidiana, es decir, en función de la socialización y el potencial humanos.

La *recapitulación* significa revivir todas o casi todas las experiencias que hemos tenido y, de este modo, desplazar un poco o mucho el *punto de encaje* y, por la fuerza de la memoria, llevarlo a adoptar la posición que ocupaba cuando aconteció el hecho *recapitulado*. El acto de desplazarse entre posiciones anteriores y la presente proporciona a los practicantes del chamanismo la fluidez necesaria para salvar obstáculos extraordinarios en sus viajes al *infinito*. A los practicantes de la Tensegridad la *recapitulación* da la fluidez necesaria para salvar obstáculos que en modo alguno forman parte de su sistema cognitivo.

Antiguamente la *recapitulación* en cuanto procedimiento formal se llevaba a cabo recordando a cada persona que los practicantes habían conocido y todas las experiencias en las que habían participado. Don Juan propuso que, en mi caso -que también es el del hombre moderno-, utilizase como recurso nemotécnico una lista escrita de todas las personas que había conocido. En cuanto la escribí me explicó cómo utilizarla. Debía seleccionar a la primera persona de la lista, que en el tiempo se remontaba del presente a mi primera experiencia vital, y elaborar con la memoria la última interacción que habíamos tenido, actividad que recibe el nombre de *organizar el acontecimiento de la recapitulación*.

Para aguzar la capacidad de recordar hace falta una pormenorizada evocación de los detalles. Este ejercicio exige evocar las descripciones físicas correspondientes, como el entorno en el que tuvo lugar el acontecimiento. Una vez organizado, se debe entrar en el escenario propiamente dicho, como si lo hiciera uno de verdad, y prestar mucha atención a las configuraciones físicas relevantes. Por ejemplo, si la interacción se celebró en un despacho, se

debe recordar el suelo, las puertas, las paredes, los cuadros, las ventanas, los escritorios, los objetos que había encima de los escritorios, todo lo que se pudo observar de un vistazo y olvidar.

En cuanto procedimiento formal, la *recapitulación* debe comenzar por el recuento de los acontecimientos que acaban de ocurrir. De este modo predomina la primacía de la experiencia. Recordamos con gran precisión lo que acaba de suceder. Los chamanes cuentan con que los seres humanos son capaces de almacenar información pormenorizada de la que no son conscientes y son precisamente estos detalles los que busca el *oscuro mar de la conciencia*.

La *recapitulación* real del acontecimineto exige que respiremos hondo y movamos lenta y delicadamente la cabeza de un lado a otro, da lo mismo que empecemos por el izquierdo o el derecho. La cabeza debe moverse tantas veces como sea necesario mientras recordamos todos los detalles a que tenemos acceso. Don Juan decía que los chamanes se referían a este acto como aspirar todos los sentimientos personales consumidos en el acontecimiento que se recuerda y espirar los estados de ánimo no deseados y los sentimientos extraños que nos dejó.

Los chamanes están convencidos de que el misterio de la *recapitulación* reside en el acto de aspirar y espirar. Como se trata de una función que sustenta la vida, creen que a través de la respiración también podemos entregar al *oscuro mar de la conciencia* el facsímil de las propias experiencias vitales. Cuando lo apremié para que me diese una explicación racional, don Juan sostuvo que cuestiones como la *recapitulación* no se explican, simplemete se experimentan. Añadió que al vivirla podemos encontrar la liberación y que explicarla equivale a consumir energía en esfuerzos inútiles. Su propuesta estuvo en consonancia con todo lo que se relaciona con sus conocimientos: me invitó a actuar.

En la *recapitulación* la lista de nombres se utiliza como recurso nemotécnico que lanza la memoria a un viaje inconcebible. En este aspecto, los chamanes sostienen que recordar acontecimientos que acaban de ocurrir allana el terreno para evocar con la misma claridad e inmediatez hechos que están más lejanos en el tiempo. Recordar experiencias de esta forma equivale a revivirlas y a extraer de la evocación un ímpetu extraordinario que permite agitar la energía disipada de nuestros centros vitales y devolverla. Los chamanes definen la *redistribución de la energía* causada por la *recapitulación* como ganar fluidez después de entregar al *oscuro mar de la conciencia* lo que busca.

Desde una perspectiva más terrenal, la *recapitulación* proporciona a los practicantes la capacidad de examinar las repeticiones de sus vidas. La *recapitulación* puede convencerlos, sin el menor atisbo de dudas, de que todos estamos a merced de fuerzas que, en última instancia, no tienen sentido, por mucho que a primera vista parezcan razonables. Por ejemplo, estamos a merced del enamoramiento. Para algunas personas el enamoramiento es la búsqueda de toda la vida. He oído declarar a personas muy mayores que su único ideal consistía en encontrar la pareja perfecta y que aspiraban a un año de felicidad y amor.

Ante mis vehementes protestas, don Juan Matus solía decir que el problema consiste en que, de hecho, nadie quiere amar a otro y todos queremos *ser amados*. Tomada a pie juntillas, esta obsesión es para nosotros lo más natural del mundo. Oír que un hombre o una mujer de setenta y cinco años aseguran que siguen buscando la pareja perfecta es una afirmación idealista, romántica y hermosa. Sin embargo, si la analizamos en el contexto de las repeticiones incesantes de una vida aparece como lo que realmente es: algo grotesco.

Don Juan me aseguró que cualquier cambio de comportamiento tendría que realizarse a través de la *recapitulación* porque es el único medio que

puede realzar la conciencia y liberarnos de las demandas implícitas de la socialización, demandas tan automáticas y que se dan tanto por supuestas que en condiciones normales no reparamos en ellas, para no hablar de examinarlas.

El acto efectivo de la *recapitulación* es una tarea de toda la vida. Se necesitan años para agotar la lista, sobre todo en el caso de los que han conocido a miles de individuos e interactuado con ellos. La lista crece con el recuerdo de acontecimientos impersonales en el que no han participado personas y hay que analizar por qué están relacionados con la persona *recapitulada*.

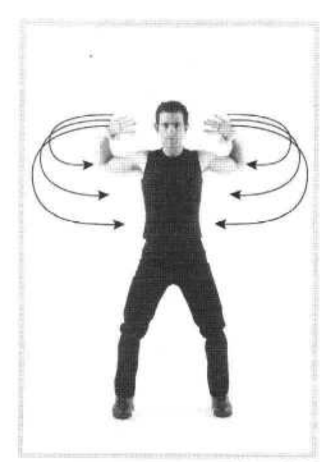
Don Juan sostuvo que lo que los chamanes del antiguo México buscaban ávidamente en la *recapitulación* era el recuerdo de la interacción, porque en ésta subyacen los efectos profundos de la socialización, que se esforzaban en superar por todos los medios.

Los pases mágicos de la *recapitulación*

La *recapitulación* influye en lo que don Juan denominaba el *cuerpo energético*: el conglomerado de campos energéticos que son la imagen especular de los que componen el cuerpo humano *visto* directamente como energía. En el caso de los brujos, el cuerpo físico y el *cuerpo energético* son la misma unidad. Los pases mágicos de la *recapitulación* incorporan el *cuerpo energético* al físico, algo imprescindible para navegar por lo desconocido.

13. Forjar el tronco del *cuerpo energético*

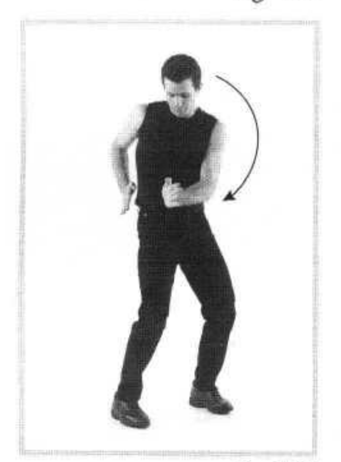
Don Juan decía que el tronco del *cuerpo energético* se forja con tres golpes asestados con las palmas. Se colocan las manos a la altura de las orejas, con las palmas mirando hacia delante, y se golpea desde esta posición, a la altura de los hombros, como si uno le diese a los hombros de un cuerpo muy desarrollado. Se devuelven las manos a la po-


Fig. 152

sición original, cerca de las orejas, con las palmas hacia delante, y se golpea la sección media del tronco imaginario a la altura del pecho. El segundo golpe no es tan amplio como el primero y el tercero es mucho más reducido porque hay que asestarlo en la cintura del tronco triangular (fig. 152).

14. Palmear el *cuerpo energético*

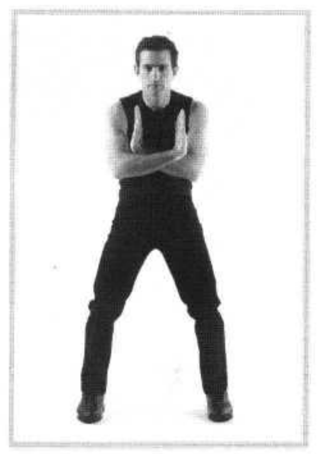
Las manos bajan desde encima de la cabeza. Las palmas descienden y crean una corriente de energía que define los brazos, los antebrazos y las manos del *cuerpo energético*. Cruza el cuerpo con tu mano izquierda para palmear la mano izquierda del *cuerpo energético* (fig. 153) y haz lo mismo con la derecha: crúzala por delante del cuerpo para palmear la mano derecha del *cuerpo energético*.


Fig. 153

Este pase mágico define los brazos, los antebrazos y, sobre todo, las manos del *cuerpo energético*.

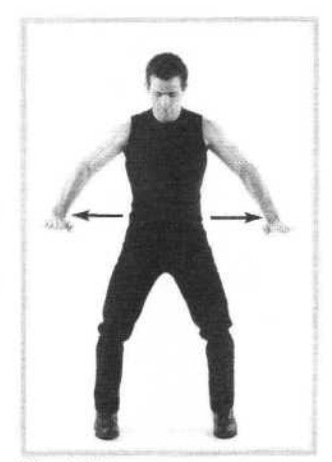
15. Extender lateralmente el *cuerpo energético*

Muy cerca del cuerpo, pero sin tocarlo, las muñecas cruzan formando una X delante del mismo. Se doblan las muñecas hacia atrás en un ángulo de noventa grados con respecto al antebrazo, manteniéndolas a la altura del plexo solar. La muñeca izquierda está encima de la derecha (fig. 154). A partir de este punto, las manos se desplazan simultáneamente y en cámara lenta hacia los lados, como si tuviesen que hacer frente a una gran resistencia (fig. 155). Una vez alcanzada la apertura máxima, se llevan nuevamente los brazos hacia el centro, con las palmas giradas en un ángulo de noventa grados respecto de los antebrazos, para crear la sensación de que uno empuja materia sólida de los lados del cuerpo hacia el centro. Se cruza la mano izquierda por encima de la derecha mientras uno se prepara para asestar otro golpe lateral.


Fig. 154

Mientras que, en cuanto conglomerado de campos de energía, el cuerpo físico presenta límites

claramente definidos, el *cuerpo energético* no tiene esta característica. Extender la energía lateralmente proporciona al *cuerpo energético* los límites definidos de los que carece.


Fig. 155

16. Establecer el centro del *cuerpo energético*

Se colocan los antebrazos en posición vertical, a la altura del pecho, y los codos pegados al cuerpo, guiándose uno por el ancho del torso. Las muñecas giran delicadamente hacia atrás y hacia delante con gran fuerza sin mover los antebrazos (fig. 156).

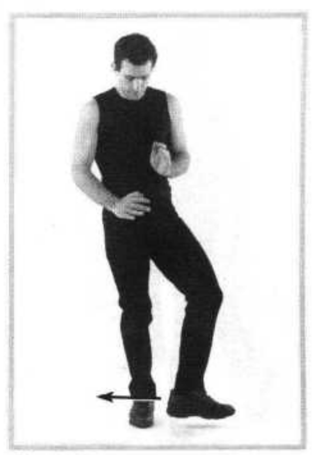
En cuanto conglomerado de campos de energía, el cuerpo humano no sólo presenta límites claramente definidos, sino un centro de luminosidad compacta que los chamanes denominan la *banda del hombre* o los campos de energía con los que el ser humano está más familiarizado. Según los chamanes, dentro de la esfera luminosa -que constituye la totalidad de las posibilidades energéticas humanas- existen zonas de energía de las que los seres humanos no somos conscientes. Se trata de los campos de energía situados a la distancia máxima de la *banda del hombre*. Establecer el centro del *cuerpo energético* significa fortalecerlo para que se interne por las zonas de energía desconocida.

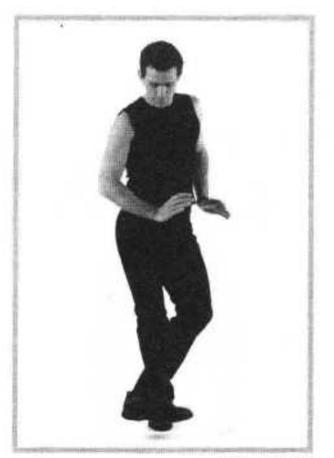

Fig. 156

17. Forjar los talones y las pantorrillas del *cuerpo energético*

Se coloca el pie izquierdo delante del cuerpo y se levanta el talón hasta la mitad de la pantorrilla. Se pone el talón en posición perpendicular con respecto a la otra pierna. El talón izquierdo golpea hacia la derecha, como si uno diera un taconazo a quince o veinte centímetros de distancia de la tibia derecha (figs. 157 y 158).

Se ejecuta el mismo movimiento con la otra pierna.


Fig. 157


Fig. 158

18. Forjar las rodillas del *cuerpo energético*

Este pase mágico se realiza en dos fases. En la primera se dobla la rodilla izquierda elevándola a la altura de la cadera o, si se puede, más arriba. Todo el peso del cuerpo descansa en la pierna derecha, que permanece con la rodilla apenas doblada. Se dibujan tres círculos con la rodilla izquierda desplazándola hacia dentro, en dirección a la entrepierna (fig. 159). El mismo movimiento se repite con la pierna derecha.

Durante la segunda fase del pase mágico, se ejecutan los mismos movimientos con cada pierna, aunque en este caso la rodilla traza el círculo hacia fuera (fig. 160).

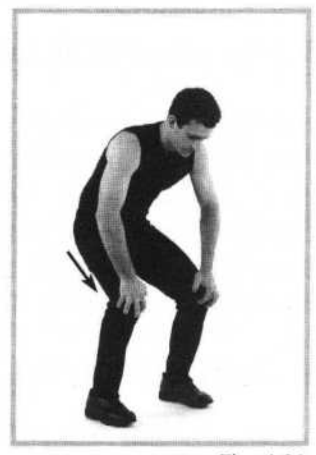

Fig. 159

19. Forjar los muslos del *cuerpo energético*

Se espira y se inclina ligeramente el cuerpo a la altura de las rodillas mientras las manos se deslizan por los muslos. Se detienen las manos encima de las rótulas y se las sube por los muslos hasta la cadera, al tiempo que se aspira, como si uno arrastrara una sustancia sólida, agarrotando ligeramente las manos. El cuerpo se endereza mientras realiza uno el último movimiento (fig. 161).

Se invierte la respiración y se repite el movimiento: se aspira al doblar las rodillas, mientras


Fig. 160


Fig. 161

las manos descienden hasta lo alto de las rótulas, y se espira al subirlas.

20. Agitar la historia personal flexibilizándola

Este pase mágico estira la corva y la relaja porque, respectivamente, se dobla la rodilla y se golpea la nalga con un taconazo suave (fig. 162). El talón izquierdo golpea la nalga de este lado y el derecho la de la derecha.

Los chamanes dan muchísima importancia a tensar los músculos de la parte posterior de los muslos pues creen que, cuanto más tensos estén, mayor facilidad tendrá el practicante para identificar y abandonar patrones de comportamiento que no sirven de nada.

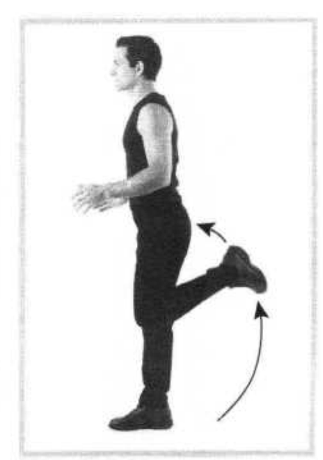


Fig. 162

21. Agitar la historia personal golpeando varias veces el suelo con el talón

Se coloca la pierna derecha en un ángulo de noventa grados con respecto a la izquierda. El pie izquierdo se pone delante del cuerpo, tan lejos como se pueda, hasta que su peso casi repose en la pierna derecha. La tensión y la contracción de los músculos de la parte posterior de la pierna derecha son máximos, lo mismo que el estiramiento de los músculos de la parte posterior de la izquierda. Se golpea varias veces el suelo con el talón izquierdo (fig. 163).

Los mismos movimientos se ejecutan con la otra pierna.

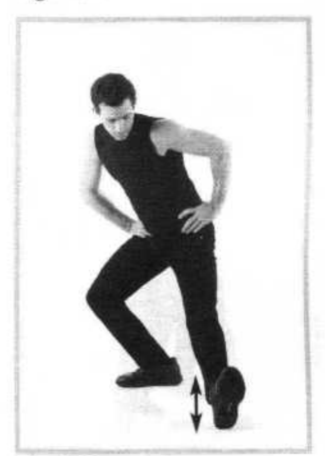


Fig. 163

22. Agitar la historia personal manteniendo el talón apoyado en el suelo

En este pase mágico se ejecutan los mismos movimientos que en el anterior, primero con una pierna y luego con la otra, pero en lugar de dar golpecitos se debe repartir la tensión del cuerpo manteniendo la pierna estirada (fig. 164).

Los próximos cuatro pases mágicos deben practicarse con moderación porque requieren aspiraciones y espiraciones profundas.

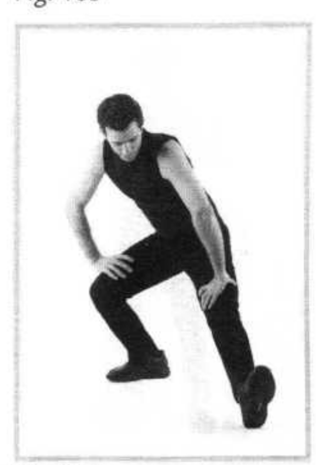


Fig. 164

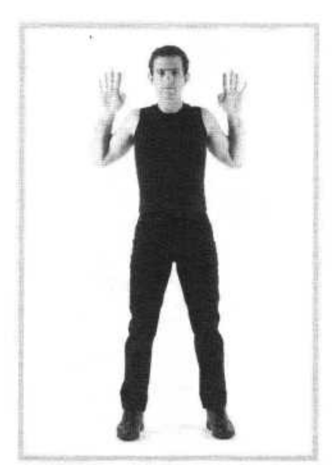

Fig. 165


Fig. 166


Fig. 167

23. Las alas de la *recapitulación*

Se respira hondo mientras los antebrazos se elevan hasta el nivel de los hombros, con las manos a la altura de las orejas y las palmas mirando hacia delante. Los antebrazos han de permanecer en vertical y equidistantes. Se espira mientras los antebrazos se echan hacia atrás tanto como se pueda sin desviarse (fig. 165). Se vuelve a aspirar profundamente. En el tiempo que dura una lenta espiración, se dibuja con los brazos un semicírculo alado, avanzando el izquierdo todo lo que se pueda, desplazándolo lateralmente y prolongando el semicírculo hacia atrás tanto como sea posible. Al final de la extensión el brazo traza una curva, regresa a la parte delantera (fig. 166) y recupera la posición inicial junto al cuerpo (fig. 167). El brazo derecho repite el dibujo durante la misma espiración. Una vez realizados los movimientos, se respira hondo desde el estómago.

24. La ventana de la *recapitulación*

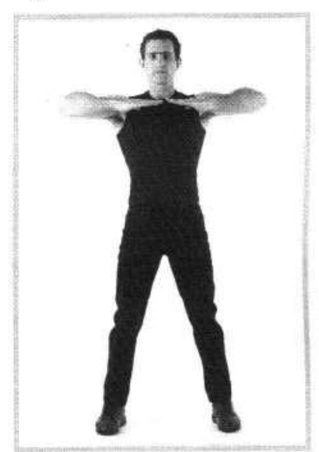
La primera parte de este pase mágico es igual a la del precedente: se respira hondo mientras las manos se levantan hasta la altura de las orejas, con las palmas hacia delante. Los antebrazos deben mantener la verticalidad. Se espira despacio mientras los brazos se echan hacia atrás. Se respira hondo al tiempo que uno extiende los codos lateralmente a la altura de los hombros. Las manos forman ángulo de noventa grados con respecto a los antebrazos y los dedos apuntan hacia arriba. Las manos se acercan lentamente al centro del cuerpo y se cruzan los antebrazos. El brazo izquierdo queda más cerca del cuerpo y el derecho se sitúa delante de aquél. Así las manos crean lo que don Juan denominaba *la ventana de la recapitulación*: una apertura situada delante de los ojos, semejante a un ventanuco por el cual, según don Juan, el practicante puede vislumbrar el *infinito* (fig. 168). Se espira profundamente mientras se endereza el cuerpo; los codos se extienden lateral-

mente, y se estiran las manos colocándolas a la altura de los codos (fig. 169).


Fig. 168

25. Las cinco respiraciones profundas

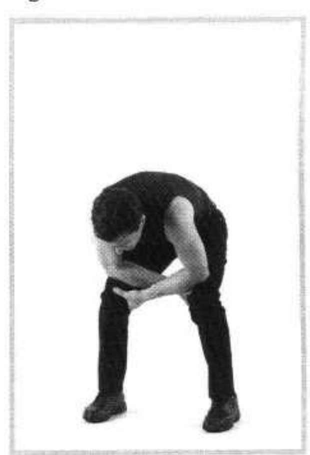
Este pase mágico comienza exactamente igual que los dos anteriores. Durante la segunda aspiración, el practicante baja los brazos y los cruza a la altura de las rodillas para quedar semiacuclillado. Coloca las manos detrás de las rodillas; la derecha sujeta los tendones de la parte posterior de la rodilla izquierda y la mano izquierda, con el antebrazo apoyado en el derecho, aferra los tendones de la parte posterior de la rodilla derecha. Los dedos índice y corazón sujetan los tendones exteriores y los pulgares rodean la zona interior de la rodilla. La espiración termina y al respirar hondo presionas los tendones (fig. 170). Respira cinco veces de esta forma.


Fig. 169

Este pase mágico lleva a enderezar la espalda y alinear la cabeza con la columna vertebral; se utiliza para practicar aspiraciones profundas que no sólo llenan de aire la parte superior de los pulmones, sino la inferior, porque empujan el diafragma hacia abajo.

26. Extraer energía de los pies

La primera parte de este pase mágico es igual al inicio de los otros tres de la serie. Al realizar la segunda aspiración, los antebrazos descienden y rodean los tobillos, de dentro afuera, hasta que el practicante queda acuclillado. Apoya los dorsos de las manos sobre los dedos de los pies y realiza tres aspiraciones y tres espiraciones profundas (fig. 171). Al concluir la última espiración se endereza el cuerpo mientras se respira hondo para concluir el pase mágico.


Fig. 170

El único brillo de conciencia que queda en los seres humanos está situado en la parte inferior de la esfera luminosa; se trata de una franja que se extiende en círculo y llega a la altura de los dedos de los pies. Mediante este pase mágico la franja se

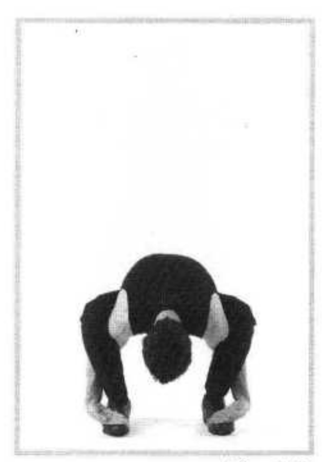


Fig. 171



golpea con los dorsos de los dedos y se agita con la respiración.

El tercer grupo: El *ensueño*

Don Juan Matus definía el *ensueño* como el acto de utilizar los sueños habituales como auténtica entrada de la conciencia humana en otras esferas de la percepción. En su opinión, esta descripción significa que los sueños habituales pueden emplearse como puerta que conduce la percepción a otras regiones de energía distintas a la del mundo de la vida cotidiana aunque, en esencia, es básicamente similar. Para los chamanes, la consecuencia de este acceso es la percepción de verdaderos mundos en los que podían vivir o morir, mundos radicalmente distintos del nuestro y, a la vez, muy parecidos.

Cuando lo presionaban para que diese una explicación lineal de esta contradicción, don Juan Matus confirmaba la postura habitual de los brujos: la respuesta a esa pregunta pertenece a la práctica más que a la indagación intelectual. Decía que para hablar de dichas posibilidades tendríamos que utilizar la sintaxis, cualquiera que fuese nuestra lengua, y que, por la fuerza de la costumbre, dicha sintaxis limita las posibilidades expresivas. La sintaxis sólo alude a las posibilidades perceptivas presentes en el mundo en que vivimos.

Don Juan establecía una diferencia significativa entre los verbos *soñar* y *ensoñar*, que consiste en soñar como lo hacen los chamanes. En otras lenguas que no son el castellano no está tan clara la distinción entre el *sueño*, que es el soñar normal, y el estado más complejo que los chamanes denominan *ensueño*.

Según las enseñanzas de don Juan, el arte del *ensueño* surgió de la observación casual que los chamanes del antiguo México hicieron al *ver* a las

personas que dormían. Se percataron de que, durante el sueño, el *punto de encaje* se desplaza natural y fácilmente de su posición habitual y se mueve por la periferia de la esfera luminosa o hasta cualquier sitio del interior. Relacionaron el *ver* con los informes de las personas observadas mientras dormían y comprendieron que, cuanto mayor era el desplazamiento del *punto de encaje*, más asombrosos resultaban los informes de las escenas y los acontecimientos experimentados en los sueños.

En cuanto asimilaron la observación, los brujos buscaron ávidamente la oportunidad de desplazar sus *puntos de encaje*. Al final utilizaron plantas psicotrópicas para conseguirlo. Enseguida comprendieron que el desplazamiento producido por el consumo de dichas plantas era irregular, forzado e incontrolado. En medio de este fracaso descubrieron algo de muchísimo valor y lo denominaron la *atención del ensueño*.

Don Juan explicó este fenómeno y, ante todo, se refirió a la conciencia diaria de los seres humanos como la *atención* que se pone en los elementos del mundo de la vida cotidiana. Puntualizó que los seres humanos sólo echan un vistazo superficial y a la vez sostenido a cuanto les rodea. En lugar de analizar las cosas, los seres humanos se limitan a establecer la presencia de dichos elementos mediante una *atención* determinada, un aspecto específico de su conciencia general. Por decirlo de alguna manera, don Juan sostuvo que la misma clase de *mirada* superficial y a la vez sostenida podía aplicarse al contenido de un sueño corriente. Llamó a este aspecto específico de la conciencia general la *atención del ensueño* o la capacidad que los practicantes adquieren de mantener la conciencia inflexiblemente fija en los elementos oníricos.

El cultivo de la *atención del ensueño* proporcionó a los brujos del linaje de don Juan la taxonomía básica de los sueños. Descubrieron que la mayoría de sus sueños eran imágenes, productos de la cog-

nición del mundo cotidiano, aunque algunos escapaban a esta clasificación. Dichos sueños eran verdaderos estados de *conciencia acrecentada* en los cuales los elementos oníricos no eran imágenes, sino hechos generadores de energía. Para los chamanes los sueños con elementos generadores de energía son aquellos en los que pueden *ver* la energía como fluye por el universo.

Los chamanes consiguieron centrar la *atención del ensueño* en cualquier elemento y de esta forma descubrieron que existen dos tipos de sueño. Por un lado, los sueños que todos conocemos, en los que entran en juego elementos fantasmagóricos, algo que podríamos categorizar como producto de nuestra mentalidad y de nuestra psiquis, tal vez algo que se relaciona con nuestra disposición neurológica. Por el otro, los que denominaron *sueños generadores de energía*. Don Juan añadió que los chamanes de la antigüedad se encontraron con sueños que no eran tales, sino visitas reales en pleno estado onírico a lugares que existían en un sitio distinto a este mundo: lugares reales, como el mundo en que vivimos; sitios donde los objetos del sueño generan energía de la misma forma que, para el chamán *vidente*, la generan los árboles, los animales y hasta las piedras de nuestro mundo cotidiano.

Los chamanes tenían visiones tan fugaces y breves de esos sitios que no les servían de nada. Atribuyeron este fracaso a que no podían mantener fijo el tiempo necesario los *puntos de encaje* en la posición a la que los habían desplazado. Los intentos de resolver la situación dieron por resultado otro arte excelso de la brujería: el *arte del acecho*.

Don Juan definió estas artes con toda claridad el día en que me explicó que el arte del *ensueño* consiste en desplazar a propósito el *punto de encaje* habitual, mientras que el del *acecho* es mantenerlo voluntariamente fijo en la posición a la que ha sido desplazado.

Dicha fijación permitió que los chamanes del antiguo México presenciaran en toda su extensión la existencia de otros mundos. Don Juan me contó que algunos brujos no regresaron de sus viajes. Dicho de otra manera, prefirieron quedarse allí, dondequiera que se encuentre ese «allí».

Cierta vez don Juan comentó lo siguiente:

-Cuando terminaron de cartografiar a los seres humanos en cuanto esferas luminosas, los chamanes de la antigüedad descubrieron que en la esfera luminosa total existían, como mínimo, seiscientos sitios que son emplazamientos de auténticos mundos. Esto significa que si el *punto de encaje* se fija a cualquiera de ellos, el resultado es la entrada del practicante en un mundo totalmente nuevo.

-Don Juan, ¿dónde están esos seiscientos mundos?

-La única respuesta a esa pregunta resulta incomprensible -respondió y rió-. Es la esencia del chamanismo y, al mismo tiempo, para la mente corriente carece de significado. Los seiscientos mundos están en la posición del *punto de encaje*. Es necesaria una cantidad incalculable de energía para dar sentido a esta respuesta. Nosotros tenemos la energía, pero nos falta la facilidad o la disposición para utilizarla.

Podría decir que no existe nada más veraz que esas afirmaciones y que, a la vez, tampoco parecen tener sentido.

Don Juan explicaba la percepción corriente tal como la entendían los chamanes de su linaje: en su emplazamiento habitual, el *punto de encaje* recibe la afluencia de campos de energía del universo en general, campos con forma de filamentos luminosos que ascienden a billones. Puesto que la posición es siempre la misma, los chamanes razonaron que los mismos campos de energía, con forma de filamentos luminosos, convergen en el *punto de encaje* y lo atraviesan, lo que da por resultado constante la percepción del mundo que conocemos. Los chamanes llegaron a la conclusión inevitable

de que, si se desplazaba a otra posición, el *punto de encaje* sería atravesado por otro conjunto de filamentos de energía, lo que daría como resultado la percepción de un mundo que, por definición, no es el mismo que el de la vida cotidiana.

En opinión de don Juan, lo que los seres humanos suelen considerar la percepción es, más que nada, el acto de interpretar datos sensoriales. Afirmaba que, desde el nacimiento, cuanto nos rodea nos proporciona la posibilidad de interpretación y que, con el paso del tiempo, dicha posibilidad se convierte en un sistema completo mediante el cual realizamos la totalidad de nuestras transacciones perceptivas con el mundo.

Don Juan insistía en que el *punto de encaje* no sólo es el centro donde se acumula la percepción, sino el centro donde tiene lugar la interpretación de los datos sensoriales, de modo que si cambiara de emplazamiento interpretaría la nueva afluencia de campos de energía prácticamente de la misma forma que traduce el mundo de la vida cotidiana. El resultado de la nueva interpretación es la percepción de un mundo sorprendentemente parecido al nuestro y, a la vez, intrínsecamente distinto. Añadió que, desde la perspectiva energética, los otros mundos son tan distintos al nuestro como pueden serlo. Sólo la interpretación del *punto de encaje* explica las semejanzas aparentes.

Don Juan apelaba al uso de una nueva sintaxis para expresar esta extraordinaria capacidad del *punto de encaje* y las posibilidades de percepción que origina el *ensueño*. De todos modos, reconoció que tal vez podríamos forzar la actual sintaxis para incluirla si la experiencia es asequible a todos en lugar de quedar restringida a los iniciados en el chamanismo.

Un elemento del *ensueño* que despertó vivamente mi interés y que me desconcertó mucho fue la afirmación de don Juan según la cual no hay manera de enseñar a alguien a *ensoñar*. Decía que, más que cualquier otra cosa, el *ensueño* es un gran

esfuerzo de los practicantes por entrar en contacto con la fuerza penetrante e indescriptible que los chamanes del antiguo México llaman *intento*. Una vez creado el vínculo, misteriosamente también se crea el *ensueño*. Don Juan sostenía que el vínculo se consigue dejándose guiar por cualquier patrón disciplinado.

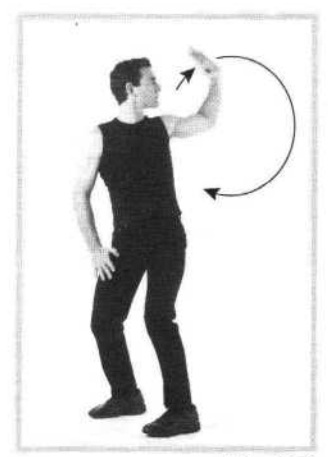
Cuando le pedí una explicación sintética del procedimiento en cuestión don Juan se rió de mí.

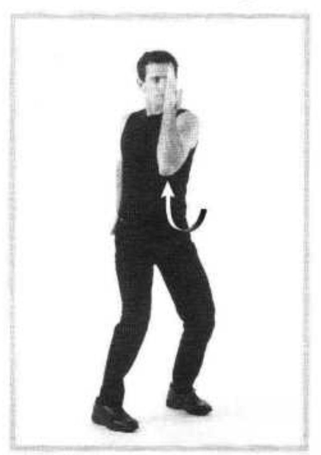
-Adentrarse en el mundo de los chamanes no es lo mismo que aprender a conducir. Para conducir necesitas manuales e instrucciones. Para *ensoñar* necesitas *intentarlo*.

-¿Cómo puedo *intentarlo*? -insistí.

-La única manera de *intentarlo* es *intentándolo*. Una de las cosas que más le cuesta aceptar al hombre de nuestra época es la falta de procedimientos. El hombre moderno está cargado de manuales, prácticas, métodos y pasos que conducen a lo que sea. Incesantemente toma notas, hace diagramas y se lía a fondo con la «destreza técnica». En el mundo de los brujos los procedimientos y los rituales sólo son recursos para llamar la atención y centrarla. Se utilizan para forzar la concentración del interés y la determinación. No tienen otro valor.

Don Juan opinaba que, para *ensoñar*, es de suma importancia la ejecución rigurosa de los pases mágicos: el único recurso utilizado por los chamanes de su linaje para contribuir al desplazamiento del *punto de encaje*. La ejecución de los pases mágicos les proporcionaba la estabilidad y la energía necesarias para convocar la *atención del ensueño*, sin la cual no existía la posibilidad del *ensueño*. Si la *atención del ensueño* no emergía, en el mejor de los casos los practicantes podían aspirar a tener sueños lúcidos sobre mundos fantasmagóricos. Quizá podrían vislumbrar mundos que generan energía, pero no tendrían el menor sentido dada la ausencia de unas bases abarcadoras para categorizarlos correctamente.


Fig. 172


Fig. 173

En cuanto desarrollaron la *atención del ensueño*, los chamanes del linaje de don Juan se percataron de que habían llamado a las *puertas del infinito*: lograron ampliar los parámetros de la percepción normal. Descubrieron que el estado normal de conciencia es infinitamente más variado que antes de la llegada de la *atención del ensueño*. A partir de ese punto los brujos se adentraron verdaderamente en lo desconocido.

-El aforismo que dice que «el cielo es el límite» se aplica perfectamente a los chamanes de la antigüedad -comentó don Juan en cierta ocasión-. Es indudable que se superaron.

-Don Juan, ¿es realmente cierto que para ellos el cielo era el límite?

-A esta pregunta sólo podemos responder individualmente -repusó y esbozó una amplia sonrisa-. Nos proporcionaron las herramientas. Usarlas o rechazarlas depende de cada uno de nosotros en cuanto individuos. En esencia, estamos solos ante el *infinito* y la cuestión de si somos o no capaces de llegar a nuestro límite debe responderse personalmente.

Los pases mágicos del *ensueño*

27. Aflojar el *punto de encaje*

Con la palma hacia arriba, se estira el brazo izquierdo hasta la zona de detrás de los omóplatos al tiempo que el tronco se inclina ligeramente. Con un movimiento sigiloso, se pasa el brazo del lado izquierdo del cuerpo hasta la parte delantera y se eleva con un empujón hasta la cara, con la palma mirando a la izquierda. Los dedos se mantienen unidos (figs. 172 y 173).

Este pase mágico se ejecuta sucesivamente con cada brazo y se doblan las rodillas para obtener más estabilidad y empuje.

28. Lograr que el *punto de encaje* descienda

Se mantiene la espalda tan recta como se pueda y las rodillas extendidas. Se coloca el brazo izquierdo totalmente estirado a la espalda, a pocos centímetros del cuerpo. La mano forma un ángulo de noventa grados con respecto al antebrazo, con la palma hacia abajo y los dedos extendidos apuntando hacia delante.

La cabeza gira en la dirección del brazo situado a la espalda; notará el estiramiento pleno de los tendones de las piernas y los brazos. Se aguanta unos segundos la tensión de los tendones (fig. 174). Se repite el mismo pase mágico con el brazo derecho detrás y el izquierdo delante.

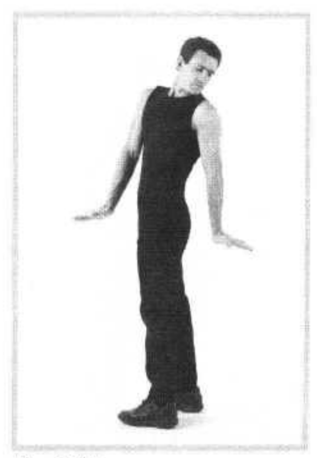


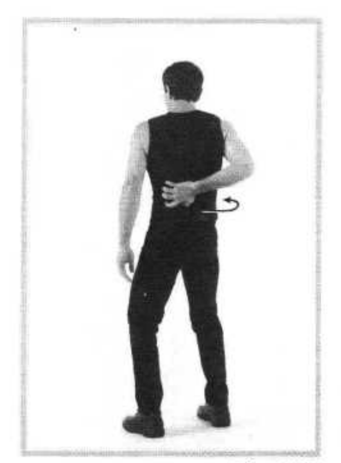
Fig. 174

29. Lograr que el *punto de encaje* descienda extrayendo energía de las glándulas suprarrenales y trasladándola a la parte anterior del cuerpo

Se coloca el brazo izquierdo detrás del cuerpo, a la altura de los riñones, tan a la derecha como sea posible, y se agarrota la mano. La mano agarrotada se desplaza por la zona renal de derecha a izquierda, como si arrastrara una sustancia sólida. El brazo derecho mantiene la posición habitual junto al muslo.

La mano izquierda se desplaza hasta la parte anterior del cuerpo y la palma se apoya en el lado derecho, sobre la zona del hígado y la vesícula biliar. Luego se mueve hacia la izquierda, hasta la zona del páncreas y el bazo, como si alisase la superficie de una sustancia sólida; simultáneamente la mano derecha, agarrotada a la espalda, se desplaza de izquierda a derecha por la zona renal, como si arrastrase una sustancia sólida.

A continuación la mano derecha se coloca en la parte anterior del cuerpo, con la palma apoyada en la zona del páncreas y el bazo. Hay que moverla hasta la zona del hígado y la vesícula biliar, como si alisara una superficie irregular, mientras la izquierda agarrotada vuelve a recorrer de izquierda a derecha la zona renal, como si empujase una

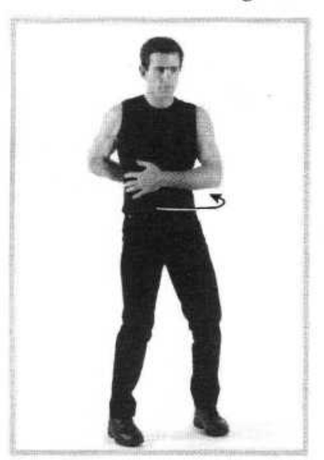

Fig. 175

sustancia sólida (figs. 175 y 176). Se doblan las rodillas para ganar estabilidad y fuerza.

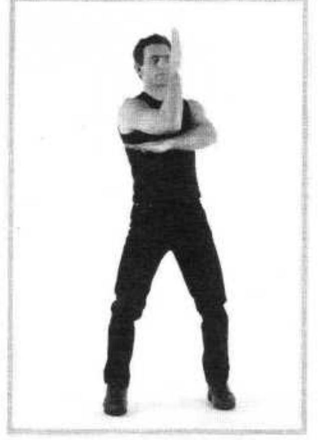
30. Poner en ejecución los tipos de energía A y B

En vertical y en un ángulo de noventa grados, centra el antebrazo derecho delante del cuerpo, con el codo casi a la altura de los hombros y la palma hacia la izquierda. Doblado a la altura del codo y sostenido en posición horizontal, coloca el antebrazo izquierdo con el dorso de la mano debajo del codo derecho. Sin fijar la mirada, los ojos mantienen la visión periférica de los antebrazos. La presión del brazo derecho es descendente y la del izquierdo ascendente. Ambas fuerzas operan simultáneamente en los brazos, que durante unos segundos soportan esta tensión (fig. 177).

Se ejecuta el mismo movimiento invirtiendo el orden y la posición de los brazos.


Fig. 176

Los chamanes del antiguo México creían que cuanto existe en el universo se compone de fuerzas duales y que todos los aspectos de la existencia de los seres humanos están sometidos a la misma dualidad. En lo que a la energía se refiere, estas dos fuerzas también entran en juego. Don Juan las llamaba las *fuerzas A y B*. La fuerza A suele utilizarse cotidianamente y se representa mediante una línea vertical recta. Por regla general, la fuerza B es oscura, casi nunca entra en acción y permanece oculta. Se representa mediante una línea horizontal dibujada a la izquierda de la vertical, junto a la base, por lo que se forma una L mayúscula invertida.


Fig. 177

En opinión de don Juan, los chamanes de uno y otro sexo son los únicos capaces de convertir la fuerza B, que suele estar tumbada horizontalmente y en desuso, en una línea vertical activa. De esta forma lograban que la fuerza A reposara. Este proceso se representa dibujando una horizontal a la derecha de la base de la vertical, lo que da como resultado una L mayúscula. Don Juan consideraba que este pase mágico es el que ejemplifica más cla-

ramente la dualidad y el esfuerzo realizado por los brujos para invertir sus efectos.

31. Arrastrar el *cuerpo energético* hacia delante

Se mantienen los brazos a la altura de los hombros, con los codos doblados. Las manos se superponen y las palmas giran hacia abajo. Se traza un círculo haciendo girar las manos alrededor de sí mismas y hacia dentro, en dirección a la cara (fig. 178). Trazan tres círculos y el brazo izquierdo se echa hacia delante, con el puño cerrado, como si se golpease un blanco invisible colocado delante del cuerpo, a un brazo de distancia (fig. 179). Se trazan tres círculos más con las manos y se golpea con el puño derecho igual que con el izquierdo.

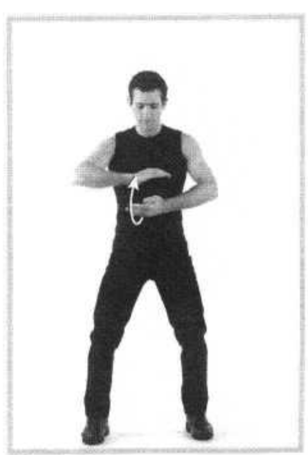


Fig. 178

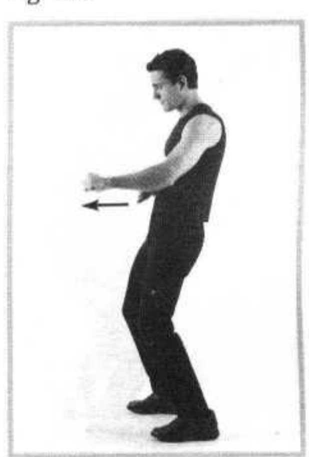
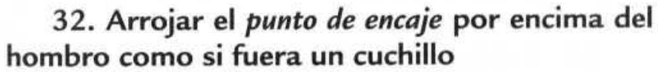


Fig. 179



32. Arrojar el *punto de encaje* por encima del hombro como si fuera un cuchillo

La mano izquierda se estira por encima de la cabeza hasta la zona de los omóplatos y se cierra como aferrando un objeto sólido. Se desplaza por encima de la cabeza hasta situarla frente al cuerpo como si uno arrojase algo. Las rodillas se doblan para ganar estabilidad. Se repite el mismo movimiento con el brazo derecho (figs. 180 y 181).

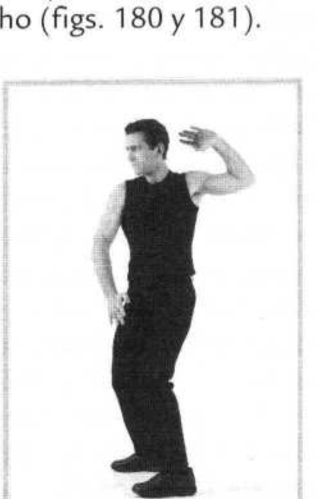


Fig. 180

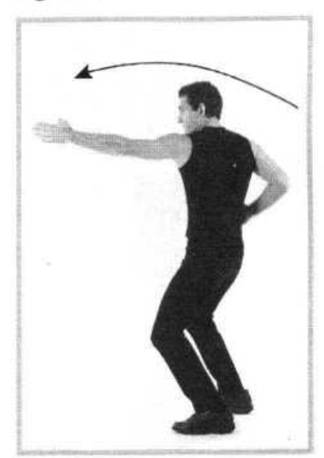
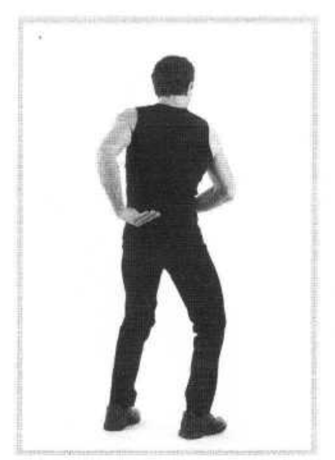


Fig. 181


Fig. 182

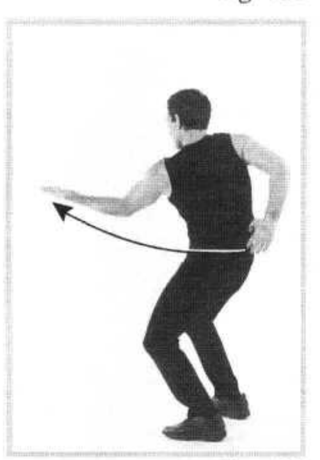

Fig. 183


Fig. 184

Este pase mágico es un verdadero intento de arrojar el *punto de encaje* para desplazarlo de su posición habitual. El practicante sostiene el *punto de encaje* como si de un cuchillo se tratara. Hay algo en el *intento* de arrojar el *punto de encaje* que provoca un efecto profundo en su desplazamiento.

33. Arrojar el *punto de encaje* desde la espalda alrededor de la cintura como si fuera un cuchillo

Se doblan las rodillas y se echa el cuerpo hacia delante. Desde el costado, el brazo izquierdo retrocede hasta la zona de detrás de los omóplatos, aferra algo como si fuera sólido y lo impulsa hacia delante desde la cintura, con un golpecito de muñeca, como si lanzase un disco o un cuchillo (figs. 182 y 183). Se repiten los mismos movimientos con la mano derecha.

34. Arrojar el *punto de encaje* desde el hombro como si fuera un disco

La cintura gira profundamente hacia la izquierda, lo que hará que el brazo derecho se balancee hasta la izquierda de la pierna de este lado. A continuación el movimiento de la cintura en dirección contraria permite que el brazo izquierdo se balancee hasta la derecha de la pierna de este lado. En ese momento la mano izquierda retrocede con un movimiento circular y, como si fuera sólido, aferra algo situado detrás de los omóplatos (fig. 184). La mano izquierda se balancea hasta la parte anterior del cuerpo y se eleva a la altura del hombro derecho. El puño se cierra con la palma hacia arriba. Desde esta posición se da un golpecito con la muñeca para que la mano izquierda haga un lanzamiento, como si arrojase algo sólido como un disco (fig. 185).

Las piernas se mantienen ligeramente dobladas a la altura de las rodillas y el practicante notará una fuerte presión en la parte posterior de los muslos. Con el codo apenas doblado, se extiende el brazo derecho detrás del cuerpo para dar esta-

bilidad al acto de lanzar el disco. La posición se mantiene unos segundos mientras el brazo izquierdo guarda la que queda después de haber arrojado un objeto.

Se repiten los mismos movimientos con el otro brazo.

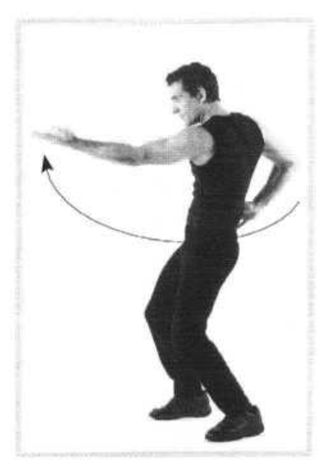


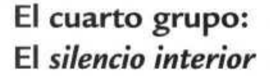
Fig. 185

35. Arrojar el *punto de encaje* por encima de la cabeza como si fuera una pelota

Se echa rápidamente la mano izquierda hacia atrás, hasta la zona de detrás de los omóplatos, y se aferra algo como si fuese sólido (fig. 186). Se trazan dos grandes círculos por encima de la cabeza, como si se quisiera ganar impulso (fig. 187), y se imita el movimiento de lanzar una pelota (fig. 188). Las rodillas se mantienen dobladas. Los movimientos se repiten con la mano derecha.



Fig. 186



El cuarto grupo: El *silencio interior*

Don Juan decía que el *silencio interior* es el estado más buscado por los chamanes del antiguo México. Lo definía como un estado natural de la percepción humana en el que los pensamientos que-



Fig. 187

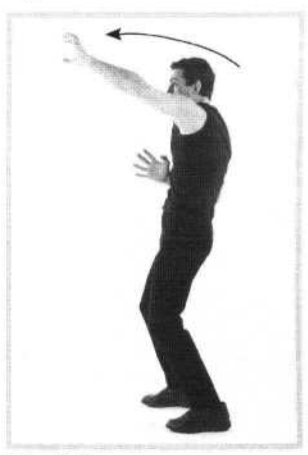


Fig. 188

dan bloqueados y nuestras facultades funcionan con un nivel de conciencia que no exige la utilización del sistema cognitivo cotidiano.

Los chamanes del linaje de don Juan siempre han relacionado el *silencio interior* con la oscuridad, tal vez porque, privada de su compañero habitual -el *diálogo interior*-, la percepción humana cae en algo semejante a un foso lúgubre. Don Juan afirmaba que el cuerpo funciona como de costumbre pero que la conciencia se acrecienta. Las decisiones son instantáneas y parecen emanar de unos conocimientos peculiares que no necesitan verbalizaciones.

Según don Juan, la percepción humana que funciona en las condiciones del *silencio interior* puede alcanzar niveles indescriptibles. Algunos de estos niveles de percepción son universos en sí mismos y no se parecen en nada a los mundos a los que se accede a través del *ensueño*. Son estados inefables e inexplicables en función de los paradigmas lineales que el estado habitual de la percepción humana aplica para explicar el universo.

De acuerdo con el entendimiento de don Juan, el *silencio interior* es la matriz de un espectacular paso evolutivo: el *conocimiento silencioso*, es decir, el nivel de la conciencia humana donde el conocimiento es espontáneo e instantáneo. A este nivel el conocimiento no es consecuencia de la reflexión cerebral, la inducción y la deducción lógicas o las generalizaciones basadas en las semejanzas y las diferencias. En el nivel del *conocimiento silencioso* no hay nada apriorístico o que constituya un caudal de conocimientos, ya que todo ocurre inminentemente *ahora*. Es posible comprender información compleja sin prolegómenos cognitivos.

Don Juan creía que el *conocimiento silencioso* le fue insinuado al hombre primitivo pero que, en realidad, nunca lo poseyó. Esta insinuación fue mucho más potente que la que experimenta el hombre moderno, para el cual el grueso de los conocimientos es consecuencia del aprendizaje memorístico.

Según el axioma de los chamanes, a pesar de que hemos perdido dicha insinuación, a través del *silencio interior* la humanidad siempre tendrá abierto el camino que conduce al *conocimiento silencioso*.

Don Juan Matus transmitió la línea dura de su linaje: el *silencio interior* se alcanza mediante la presión constante de la disciplina. Debe acumularse o almacenarse poco a poco, segundo a segundo. Dicho de otra manera, tenemos que obligarnos a ahorrar silencio, aunque sólo sea durante unos instantes. Según don Juan, los chamanes sabían que, si uno persiste, la insistencia vence al hábito y de este modo es posible alcanzar el umbral de segundos o minutos acumulados, umbral que difiere de una persona a otra. Por ejemplo, si el umbral del *silencio interior* de un individuo es de diez minutos, una vez alcanzado el *silencio interior* se produce espontáneamente, por decirlo de alguna manera, por decisión propia.

Me advirtieron de antemano que era imposible saber cuál sería mi umbral personal y que sólo podría averiguarlo a través de la experiencia directa. Esto es exactamanete lo que me sucedió: seguí las sugerencias de don Juan, persistí en obligarme a guardar silencio y, un día, mientras caminaba por la UCLA, llegué a mi misterioso umbral. Supe que lo había alcanzado porque en un instante experimenté lo que don Juan me había explicado con todo lujo de detalles. Lo había llamado *parar el mundo*. En un abrir y cerrar de ojos el mundo dejó de ser lo que era y por primera vez en mi vida fui consciente de *ver* la energía como fluye por el universo. Tuve que sentarme en una escalera de ladrillos. Supe que estaba sentado en un escalón de ladrillos, pero sólo lo supe intelectualmente, a través de la memoria. Lo que experimenté fue que me apoyaba en la energía. Yo mismo era energía, así como cuanto me rodeaba. Había anulado mi sistema de interpretación.

Después de *ver* directamente la energía me percaté de algo que me horrorizó, algo que nadie salvo

don Juan pudo explicar satisfactoriamente. Tomé conciencia de que, aunque *veía* por primera vez, toda mi vida había *visto* la energía como fluye por el universo, pero sin ser consciente. Lo novedoso no era *ver* la energía como fluye por el universo, sino la cuestión que surgió con tanta furia que me devolvió al mundo de la vida cotidiana. Me pregunté qué me había impedido comprender que toda la vida había *visto* la energía como fluye por el universo.

Cuando planteé esta contradicción enloquecedora, don Juan replicó:

–Hay dos cuestiones en juego. Una responde a la conciencia general. La otra tiene que ver con la conciencia particular y deliberada. En un sentido amplio, todos los seres humanos son conscientes de *ver* la energía como fluye por el universo. Por su parte, sólo los chamanes son particular y deliberadamente conscientes de su existencia. Volverte consciente de algo de lo que sólo eres consciente en un sentido amplio requiere energía y la disciplina férrea necesaria para conseguirla. Tu *silencio interior*, producto de la disciplina y la energía, salvó la brecha entre la conciencia general y la particular.

Don Juan recalcó de todas las maneras posibles la importancia de adoptar una actitud pragmática para reforzar el advenimiento del *silencio interior*. La definió como la capacidad de asimilar cualquier contingencia que se presente en el camino. Para mí don Juan era el ejemplo vivo de esta actitud. No existía incertidumbre o inconveniente que su mera presencia fuese incapaz de disipar.

Siempre que pudo insistió en que las consecuencias del *silencio interior* son muy inquietantes y que el único elemento disuasorio es la actitud pragmática, producto de un cuerpo extraordinariamente flexible, ágil y fuerte. Sostenía que para los chamanes la única entidad que tiene sentido es el cuerpo físico y que el dualismo entre cuerpo y mente no existe. También afirmaba que el cuerpo físico incluye el cuerpo y la mente tal como los conocemos y que, con el propósito de compensar el

cuerpo físico en cuanto unidad holística, los brujos tomaron en consideración otra configuración energética a la que se arriba a través del *silencio interior*: el *cuerpo energético*. Explicó que lo que yo había experimentado en el instante en que *paré el mundo* fue el resurgimiento de mi *cuerpo energético* y que esta configuración energética es la que siempre fue capaz de *ver* la energía como fluye por el universo.

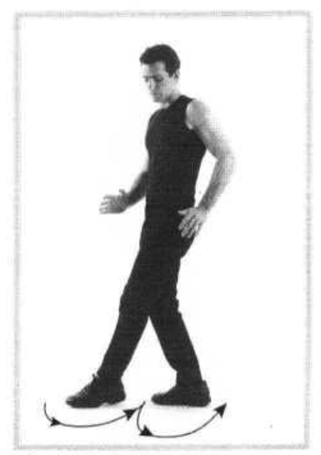


Fig. 189

Los pases mágicos que ayudan a conseguir el *silencio interior*

36. Dibujar dos semicírculos con cada pie

Se apoya todo el peso del cuerpo en la pierna derecha. Se coloca el pie izquierdo medio paso por delante y se desliza por el suelo, dibujando un semicírculo hacia la izquierda. La eminencia tenar se detiene y casi toca el talón derecho. A partir de este punto se dibuja otro semicírculo hacia atrás (fig. 189). Los círculos se trazan con la eminencia del pie izquierdo y hay que apartar el talón del suelo para que el movimiento sea regular y uniforme.

Se invierte el movimiento y se dibujan dos semicírculos más empezando detrás y yendo hacia delante.

Se traslada todo el peso del cuerpo a la pierna izquierda y se ejecutan los mismos movimientos con el pie derecho. Se inclina la rodilla de la pierna que sostiene el peso del cuerpo para ganar fuerza y estabilidad.

37. Dibujar una media luna con cada pie

El peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha. Se coloca el pie izquierdo medio paso por delante del derecho y se dibuja un amplio semicírculo en el suelo; empieza delante del cuerpo, sigue por la izquierda y llega a la parte posterior. Se traza el semicírculo con la eminencia del pie (fig. 190). De la misma forma se dibuja otro semicírculo de

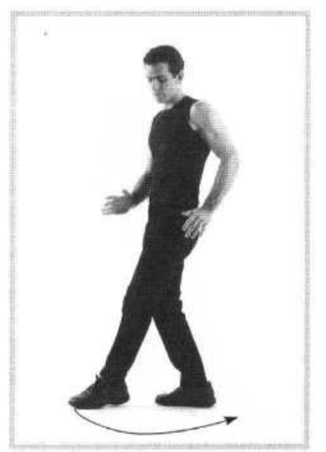


Fig. 190

la parte posterior a la anterior. El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda y se ejecutan los mismos movimientos con la derecha.

38. El espantapájaros al viento con los brazos hacia abajo

Se extienden lateralmente los brazos a la altura de los hombros, doblando los codos, y se deja que los antebrazos cuelguen formando un ángulo de noventa grados. Se balancean libremente los brazos de un lado a otro, como si los impulsara el viento. Las muñecas y los antebrazos se mantienen rectos y en vertical y las rodillas extendidas (fig. 191).

39. El espantapájaros al viento con los brazos hacia arriba

Al igual que en el pase mágico anterior, se extienden lateralmente los brazos a la altura de los hombros y se doblan los antebrazos hacia arriba formando un ángulo de noventa grados. Las muñecas y los antebrazos se mantienen en vertical (fig. 192), dejando que se balanceen libremente hacia abajo y adelante (fig. 193) y hacia arriba. Las rodillas deben estar extendidas.

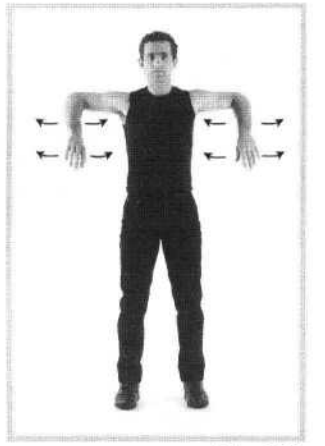


Fig. 191

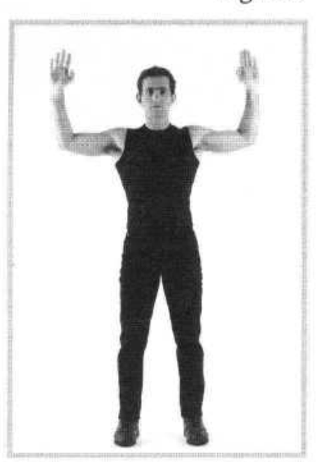


Fig. 192



Fig. 193

40. Empujar energía hacia atrás con todo el brazo

Se doblan mucho los codos, apretando los antebrazos a los lados del cuerpo, tan alto como sea posible, y se cierran los puños (fig. 194). Se espira y se extienden totalmente los antebrazos hacia abajo y hacia atrás, procurando llegar bien alto. Las rodillas están extendidas y el tronco ligeramente echado hacia delante (fig. 195). Se aspira, se doblan los codos, y los brazos vuelven a la posición inicial.

Se invierte el modo de respirar y se repite el mismo movimiento: aspirando en lugar de espirar mientras se echan los brazos hacia atrás. Se espira al doblar los codos y se apoyan los antebrazos en las axilas.



Fig. 194



Fig. 195



41. Girar el antebrazo

Se colocan los brazos delante del cuerpo, con los codos doblados y los antebrazos en vertical. Las muñecas se doblan y, a la altura de los ojos, forman algo parecido a la cabeza de un pájaro, con los dedos mirando hacia la cara (fig. 196). Los codos se mantienen en vertical y rectos y se agitan las muñecas, girándolas hacia los antebrazos, para que los dedos dejen de mirar hacia la cara y apunten hacia delante (fig. 197). Se doblan las rodillas para ganar estabilidad y fuerza.



Fig. 196



Fig. 197

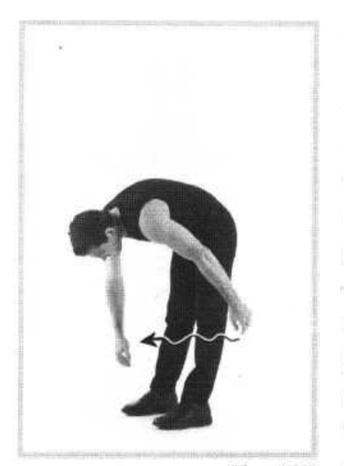
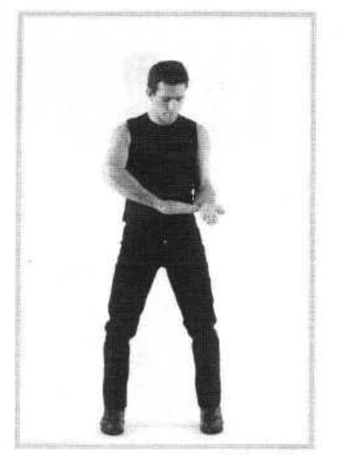

Fig. 198


Fig. 199


Fig. 200

42. Mover la energía mediante la ondulación

Manteniendo las rodillas estiradas, se inclina el tronco. Los brazos cuelgan a los lados del cuerpo. Se mueve el brazo izquierdo hacia delante con tres ondulaciones de la mano, como si ésta siguiera el contorno de una superficie que presenta tres semicírculos (fig. 198). La mano pasa por delante del cuerpo formando una línea recta de izquierda a derecha, luego de derecha a izquierda (fig. 199), y retrocede hasta el costado del cuerpo trazando otras tres ondulaciones, por lo que dibuja la figura de una L mayúscula invertida que, como mínimo, tiene quince centímetros de espesor.

Se repiten los mismos movimientos con el brazo derecho.

43. La energía T de las manos

Se colocan los antebrazos delante del plexo solar para formar la figura de la letra T. La mano izquierda es la barra horizontal y la palma mira hacia arriba. La derecha es la barra vertical y la palma mira hacia abajo (fig. 200). A continuación las manos giran simultáneamente con mucha fuerza. La palma izquierda acaba mirando hacia abajo y la derecha hacia arriba, a la vez que con las manos mantienes la figura de la letra T (fig. 201).

Se vuelven a ejecutar estos movimientos convirtiendo la mano derecha en la barra horizontal de la letra T y la izquierda en la vertical.

44. Presionar energía con los pulgares

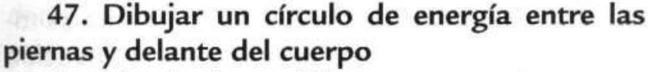
Doblados a la altura de los codos, los antebrazos se colocan delante del cuerpo, en posición horizontal y respetando su anchura. Se cierran flojamente los dedos con los pulgares rectos y apoyados en los índices (figs. 202 y 203). Se ejerce presión intermitente entre el pulgar y el índice y entre los dedos curvados y la palma de la mano. Contrayéndolos y relajándolos, se envía el impulso a los brazos. Se doblan ligeramente las rodillas para ganar estabilidad.

45. Dibujar un ángulo agudo con los brazos entre las piernas

Se extienden las rodillas y se tensan las corvas tanto como se pueda. El tronco se echa hacia delante, con la cabeza casi a la altura de las rodillas. Los brazos cuelgan y, al moverse repetidas veces hacia delante y atrás, dibujan un ángulo agudo con el vértice entre las piernas (figs. 204 y 205).

46. Dibujar un ángulo agudo con los brazos delante de la cara

Se extienden las rodillas y se tensan las corvas tanto como se pueda. El tronco se echa hacia delante, con la cabeza casi a la altura de las rodillas. Los brazos cuelgan delante del cuerpo y al moverse repetidas veces de atrás hacia delante dibujan un ángulo agudo con el vértice delante de la cara (figs. 206 y 207).



47. Dibujar un círculo de energía entre las piernas y delante del cuerpo

Se extienden las rodillas y se tensan las corvas tanto como se pueda. Se echa el tronco hacia delante, con la cabeza casi a la altura de las rodillas. Los brazos cuelgan delante del cuerpo. Se cruzan



Fig. 201

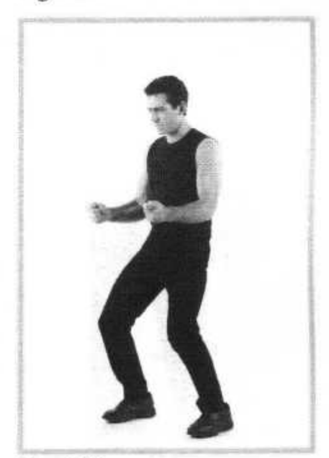


Fig. 202



Fig. 203

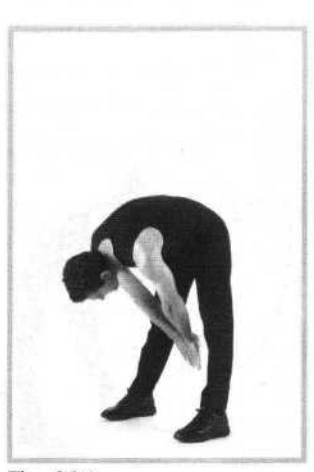
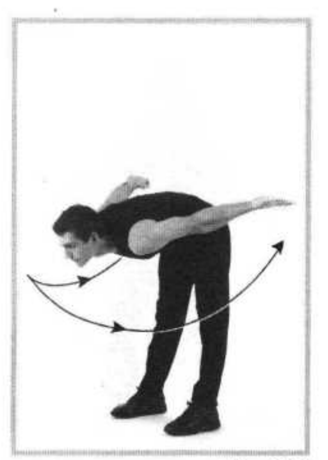
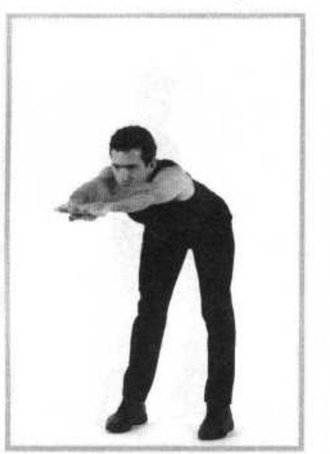


Fig. 204



Fig. 205


Fig. 206


Fig. 207

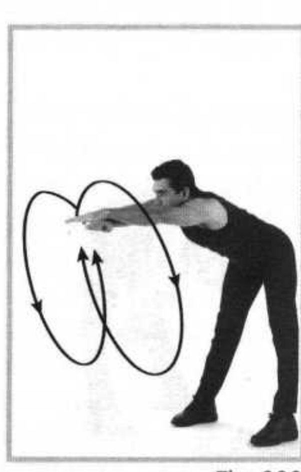
los brazos a la altura de las muñecas, con el antebrazo izquierdo encima del derecho. Los brazos cruzados se balancean entre las piernas (fig. 208). Desde esta posición, cada brazo traza un círculo hacia fuera, por delante de la cara. Al terminar el círculo los brazos señalan hacia delante y la muñeca izquierda queda encima de la derecha (fig. 209). A partir de aquí se trazan dos círculos hacia dentro que acaban entre las piernas, con las muñecas cruzadas igual que al principio.

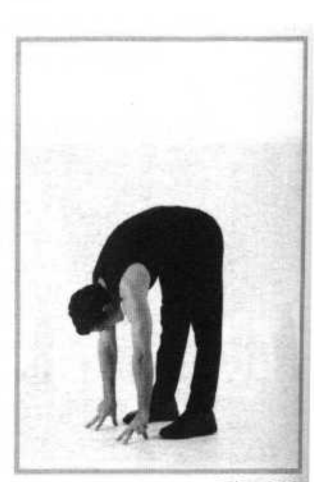
Se apoya la muñeca derecha encima de la izquierda y se repiten los mismos movimientos.

48. Tres dedos en el suelo

Se pasan lentamente los brazos por encima de la cabeza mientras se respira hondo. Se inicia una lenta espiración mientras se llevan los brazos hacia el suelo, con las rodillas extendidas y las corvas tan tensas como se pueda. Los dedos índice y corazón de cada mano tocan el suelo, treinta centímetros por delante del cuerpo, y a continuación también se apoya el pulgar (fig. 210). Se mantiene la posición mientras se vuelve a respirar hondo. El cuerpo se endereza y se elevan los brazos por encima de la cabeza. Se espira mientras los brazos bajan a la altura de la cintura.


Fig. 208


Fig. 209


Fig. 210

49. Los nudillos en los dedos de los pies

Los brazos se elevan por encima de la cabeza mientras se respira hondo. Al espirar se bajan los brazos hasta el suelo, con las rodillas extendidas y las corvas tan tensas como se pueda. Se apoyan los nudillos en los dedos de los pies al tiempo que concluye la espiración (fig. 211). La posición se mantiene mientras se vuelve a respirar hondo. El cuerpo se endereza y los brazos se elevan por encima de la cabeza. Se inicia la espiración bajando los brazos a la altura de la cintura.



Fig. 211

50. Extraer energía del suelo con la respiración

Se respira hondo mientras se elevan los brazos por encima de la cabeza manteniendo las rodillas dobladas. Se inicia la espiración al girar el tronco hacia la izquierda y agacharse tanto como sea posible. Con las palmas hacia abajo, las manos se detienen junto al pie izquierdo, la derecha delante y la izquierda detrás; se balancean cinco veces mientras termina la espiración (fig. 212). Se respira hondo y se endereza el cuerpo mientras se estiran los brazos por encima de la cabeza. El tronco gira hacia la derecha y se inicia la espiración agachándolo tanto como sea posible. La espiración concluye cuando las manos se balancean cinco veces junto al pie derecho. Se vuelve a respirar hondo, se endereza el cuerpo mientras los brazos se elevan por encima de la cabeza y el tronco gira para mirar al frente y, finalmente, se bajan los brazos mientras se espira.

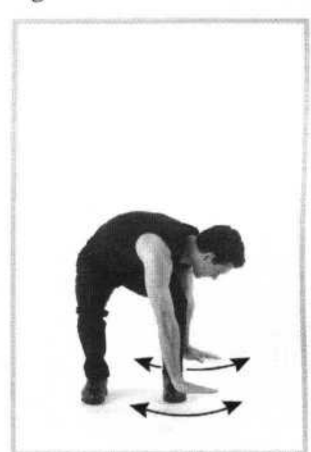


Fig. 212

La cuarta serie

La separación del cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho: La serie caliente

Don Juan transmitió a sus discípulos que, para los chamanes que en la antigüedad vivieron en México, el concepto de que el ser humano se compone de dos cuerpos completos que funcionan -el de la izquierda y el de la derecha- fue fundamental para sus actividades como brujos. Esta clasificación no tiene nada que ver con especulaciones intelectuales por parte de los chamanes ni con conclusiones lógicas acerca de las posibilidades de distribución de la masa corporal.

Cuando don Juan me lo explicó, respondí que los biólogos modernos manejan el concepto de *simetría bilateral*, que significa «el plano básico del cuerpo, en el cual los lados izquierdo y derecho del organismo pueden dividirse en dos mitades equivalentes, siendo cada una la imagen especular de la otra».

-Las clasificaciones de los chamanes del antiguo México son mucho más profundas que las conclusiones de los científicos modernos porque surgieron de percibir directamente la energía como fluye por el universo -añadió don Juan-. Al percibirlo como energía, queda claramente de manifiesto que el cuerpo humano no sólo se compone de dos partes, sino de dos clases de energía: dos corrientes energéticas distintas, dos fuerzas opuestas y al mismo tiempo complementarias que coexisten y que, de este modo, reflejan la estructura dual de cuanto existe en el universo.

Los chamanes del antiguo México atribuyeron a cada una de estas clases la talla de cuerpo completo y se refirieron exclusivamente al cuerpo izquierdo o al cuerpo derecho. Hicieron hincapié en el izquierdo porque, en función de las características de su configuración energética, lo consideraron más eficaz para los fines de la brujería. Los

chamanes del antiguo México representaron los dos cuerpos como torrentes de energía y aseguraron que el izquierdo era más turbulento y agresivo, se movía mediante ondulaciones y proyectaba oleadas de energía. Para ilustrar a qué se refería, don Juan me pidió que visualizara una escena en la que el cuerpo izquierdo es como la mitad del sol en la que se producen todas las erupciones solares. Las oleadas de energía proyectadas por el cuerpo izquierdo son como las erupciones solares, siempre perpendiculares a la superficie redonda en la que se originan.

Precisó que el torrente de energía del cuerpo derecho no es superficialmente turbulento. Se mueve como el agua en el interior de un depósito que apenas oscila. No hay olas, sino un balanceo constante. A nivel más profundo, se arremolina y rota trazando espirales. Don Juan me pidió que imaginase un anchísimo y pacífico río tropical, en el que el agua superficial apenas parece moverse, aunque debajo existen impresionantes aguas revueltas. En el mundo de la vida cotidiana ambas corrientes se funden y forman una sola unidad: el cuerpo humano tal como lo conocemos.

Para el vidente la energía del cuerpo total es circular, lo que supone que para los chamanes del linaje de don Juan el cuerpo derecho es la fuerza predominante.

-¿Y qué ocurre en el caso de los zurdos? -inquirí en cierta ocasión-. ¿Son más aptos para las artes de los brujos?

-¿Por qué lo dices? -insistió, aparentemente sorprendido por mi pregunta.

-Porque, como es obvio, en ellos predomina el lado izquierdo.

-Para los chamanes el predominio no tiene la menor importancia. Tienes razón, el lado izquierdo predomina en el sentido de que son capaces de sostener eficazmente un martillo con la mano izquierda. Escriben con la izquierda. Sujetan el cuchillo con esta mano y lo hacen bien. Si son corre-

dores, ciertamente mueven la rodilla izquierda con mucho ritmo. En resumen, tienen ritmo en el cuerpo izquierdo, pero el chamanismo no consiste en esta clase de predominio. El cuerpo derecho sigue rigiendo con el movimiento circular.

-¿Ser zurdo representa ventajas o desventajas para los brujos? -insistí, impulsado por las repercusiones siniestras que en muchas lenguas indoeuropeas tiene ser zurdo.

-Que yo sepa, no tiene ventajas ni desventajas. La división de la energía entre dos cuerpos no se mide por la destreza ni por su ausencia. El predominio del cuerpo derecho es energético, como descubrieron los chamanes de la antigüedad. Jamás se propusieron explicar las razones de este predominio ni investigaron sus consecuencias filosóficas. Para los brujos fue un hecho más, aunque muy especial: un hecho que puede modificarse.

-Don Juan, ¿por qué intentaron modificarlo?

-¡Porque el movimiento circular predominante de la energía del cuerpo derecho es espantosamente aburrido! -exclamó-. Es indiscutible que dicho movimiento circular resuelve los acontecimientos del mundo cotidiano, pero lo hace circularmente. Supongo que me entiendes.

-Don Juan, no le entiendo.

-Cada situación vital se afronta de forma circular -repuso, y trazó un círculo con la mano-. Son vueltas y más vueltas. Se trata de un movimiento circular que, por lo visto, siempre arrastra la energía hacia dentro y gira con movimiento centrípeto. En estas condiciones no hay expansión. No existe nada nuevo. No hay nada imposible de explicar interiormente. ¡Qué tostón!

-Don Juan, ¿cómo se puede modificar la situación?

-Es demasiado tarde para cambiarla. El daño ya está hecho. La cualidad de la espiral perdurará, pero no tiene por qué ser incesante. Cierto es que caminamos como lo hacemos y no podemos mo-

dificarlo, pero es posible que también nos apetezca correr, retroceder o subir una escalera. Caminar, caminar, caminar y seguir caminando es muy eficaz, pero carece de significado. La contribución del cuerpo izquierdo proporcionaría flexibilidad a los mencionados centros de vitalidad. Si ondularan en lugar de moverse en espiral, aunque sólo fuese por un segundo, entraría energía distinta y los resultados serían asombrosos.

Comprendí a qué se refería de una manera que trascendía el pensamiento, ya que no era posible entenderlo linealmente.

-La sensación que los seres humanos experimentan de estar hartos de sí mismos se debe al predominio del cuerpo derecho. En un sentido universal, lo único que los seres humanos pueden hacer es buscar las maneras de librarse del aburrimiento. Y lo que acaban haciendo es matar el tiempo: el único bien del que nadie tiene bastante. Todavía peor es la reacción a esta distribución desequilibrada de la energía. Los actos violentos de las personas responden a esta distribución desequilibrada. Al parecer, de vez en cuando la impotencia acumula furiosas corrientes de energía en el cuerpo humano, corrientes que estallan bajo la forma de comportamiento violento. Por lo visto, para los seres humanos la violencia es otro modo de matar el tiempo.

-Don Juan, ¿a qué se debe que los chamanes del antiguo México no se propusieran averiguar *por qué* acontece esta situación? -pregunté desconcertado y me di cuenta de que el movimiento interior del que hablábamos me fascinaba.

-Jamás intentaron averiguarlo porque conocieron la respuesta en cuanto plantearon la pregunta.

-¿Sabían a qué se debía?

-No, no sabían a qué se debía, sino cómo ocurría. Pero esto es otra historia.

Aunque en aquella ocasión ahí acabó su exposición, a lo largo de mi relación con él explicó esa aparente contradicción.

-La conciencia es el único camino de que los seres humanos disponen para evolucionar, y algo ajeno a nosotros, algo que se relaciona con la condición depredadora del universo, ha interrumpido nuestra posibilidad de evolucionar al apoderarse de nuestra conciencia. Los seres humanos son presa de una fuerza depredadora que, por conveniencia, ha impuesto la pasividad que caracteriza la energía del cuerpo derecho.

Don Juan describió nuestra posibilidad evolutiva como el viaje que nuestra conciencia recorre por algo que los chamanes del antiguo México denominaron el *oscuro mar de la conciencia*: algo que consideraron una característica real del universo, un elemento inconmensurable que lo impregna, como las nubes de materia o la luz.

Don Juan estaba convencido de que el predominio del cuerpo derecho en esta fusión desequilibrada de los cuerpos derecho e izquierdo supone la interrupción de nuestro *viaje de la conciencia*. Para los chamanes de su linaje, lo que a nosotros nos parece el dominio natural de un lado es una aberración, hecho que se esforzaron por corregir.

Los chamanes creían que los practicantes necesitaban realzar la conciencia a fin de establecer la división armoniosa de los cuerpos izquierdo y derecho. De todos modos, el realce de la conciencia humana debe sustentarse en la más exigente de las disciplinas. De lo contrario, este realce diligentemente conseguido se convierte en una obsesión que produce desde aberraciones psicológicas hasta lesiones energéticas.

Don Juan Matus denominó *grupo caliente* al conjunto de pases mágicos que se ocupan exclusivamente de la separación de los cuerpos derecho e izquierdo y los consideró el elemento más decisivo en la formación de los chamanes del antiguo México. Recibe este apodo porque la energía del cuerpo derecho se vuelve algo más turbulenta. Don Juan solía bromear sobre este fenómeno y decía que los movimientos del cuerpo izquierdo some-

ten a una enorme presión al cuerpo derecho, que desde el nacimiento está acostumbrado a regir sin oposición. En cuanto algo se le opone arde de ira. Don Juan insistió a los discípulos para que practicásemos asiduamente el grupo del acaloramiento a fin de aprovechar su agresividad para reforzar el débil cuerpo izquierdo.

En la Tensegridad este grupo recibe el nombre de la *serie caliente* para que resulte más coherente con sus propósitos, muy pragmáticos por un lado y extremadamente abstractos por el otro, como la utilización práctica de la energía para el bienestar sumada a la idea abstracta de cómo se obtiene dicha energía. Para los pases mágicos de esta serie se aconseja adoptar la división de los cuerpos izquierdo y derecho en vez de referirse a los lados izquierdo y derecho del cuerpo. El resultado de este cumplimiento equivale a decir que durante la ejecución de los pases mágicos el cuerpo que no lleva a cabo los movimientos se mantiene inmóvil. Por otro lado, todos los músculos deben participar, si no de la actividad, al menos de la conciencia. La inmovilidad del cuerpo que no ejecuta los movimientos debe abarcar la cabeza, es decir, el lado contrario de la cabeza. La inmovilidad de la mitad de la cara y de la cabeza es más difícil de conseguir, pero con la práctica se consigue.



La serie se divide en cuatro grupos.

El primer grupo: Agitar energía en el cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho

El primer grupo abarca dieciséis pases mágicos que agitan independientemente la energía de los cuerpos izquierdo y derecho. Cada pase mágico se ejecuta con el brazo izquierdo o el derecho y, en algunos casos, con los dos. De todos modos, los brazos jamás superan la vertical que separa ambos cuerpos.


Fig. 213

1. Recoger energía en forma de bola de delante de los cuerpos izquierdo y derecho y partirla con el dorso de la mano

Con la palma apenas curvada y mirando a la derecha, el brazo izquierdo traza dos círculos hacia dentro, delante del cuerpo (fig. 213). Se tensan todos los músculos del brazo al ejecutar el movimiento circular. A continuación el dorso de la mano golpea con fuerza hacia la izquierda, como si partiese la parte de arriba de una pelota recogida con el movimiento del brazo (fig. 214).

La mano golpea un punto situado a un brazo de distancia del cuerpo, por encima de los hombros, formando ángulo de cuarenta y cinco grados. Mientras se ejecuta el golpe se mantienen tensos los músculos, incluidos los de los brazos, ya que la tensión permite controlar el golpe. El impacto se nota en las zonas del páncreas y el bazo y del riñón y la glándula suprarrenal izquierdos.

Se repiten los mismos movimientos del lado derecho y se experimentará el impacto en las zonas del hígado y del riñón y la glándula suprarrenal derechos.


Fig. 214

2. Recoger la energía de los cuerpos izquierdo y derecho con un círculo perforado con las yemas de los dedos

Se coloca el antebrazo delante del cuerpo formando ángulo de noventa grados. La muñeca se mantiene recta. La palma de la mano mira a la derecha y los dedos apuntan hacia delante. El pulgar se apoya en la mano. Al igual que en el pase mágico anterior, el antebrazo traza dos círculos que suben desde la izquierda, a la altura del hombro, y retornan hacia el centro del cuerpo (fig. 215). El codo se echa rápidamente hacia atrás y, con un empujón hacia delante, se perfora con las yemas de los dedos el círculo dibujado con el antebrazo (fig. 216). El codo retrocede nuevamente para ganar impulso y se lanza la mano hacia delante.


Fig. 215

Se ejecuta la misma secuencia de movimientos con el brazo derecho.

3. Elevar energía de la izquierda y de la derecha

Se doblan ligeramente las rodillas. Se levanta la izquierda a la altura del páncreas, totalmente doblada, mientras los dedos del pie apuntan al suelo. Al tiempo que se realiza este movimiento, el antebrazo izquierdo sale disparado hacia arriba hasta formar un ángulo de cuarenta y cinco grados con relación al cuerpo. El codo se aprieta contra el cuerpo. La pierna y el brazo se mueven perfectamente sincronizados y golpean la sección media del tronco (fig. 217).



Fig. 216

Se repiten los mismos movimientos con la pierna y el brazo derechos.

Como la energía presenta la tendencia a hundirse, es de suma importancia elevarla hacia la sección media del cuerpo. Los chamanes creen que el cuerpo izquierdo se rige por la zona del páncreas y el bazo, mientras que el derecho está gobernado por la zona del hígado y la vesícula biliar. Interpretan este proceso de elevar la energía como la maniobra que contribuye a dar por separado energía a sendos centros.

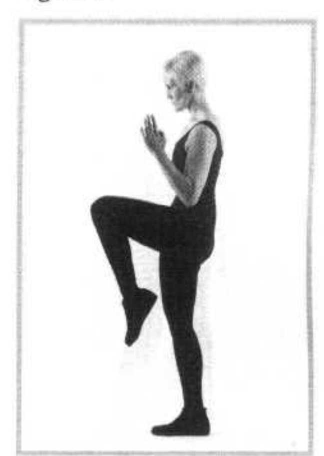


Fig. 217

4. La presión hacia arriba y hacia abajo

Se levanta el codo izquierdo por delante del cuerpo, hasta la altura del hombro, formando ángulo de noventa grados con el antebrazo. El puño se cierra y la muñeca se dobla tanto como se pueda hacia la derecha (fig. 218). Utilizando el codo como pivote, se mantiene la posición y el antebrazo gira hasta llegar a la zona de delante del plexo solar (fig. 219). El antebrazo vuelve a la posición vertical.

Se ejecuta el mismo movimiento con el brazo derecho.

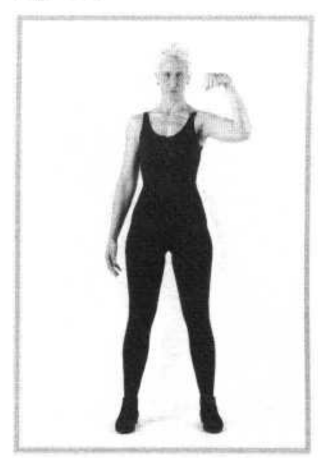


Fig. 218

Este pase mágico se emplea para agitar la energía del arco existente entre el punto por enci-


Fig. 219

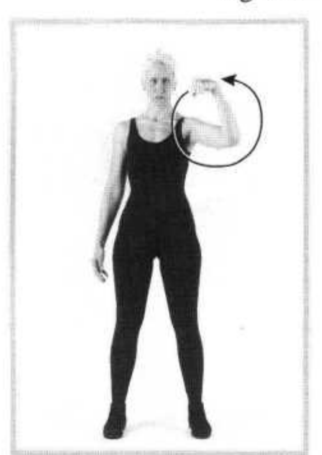

Fig. 220


Fig. 221

ma de la cabeza y alineado con el hombro izquierdo y el punto situado sobre el plexo solar.

5. El giro hacia el interior

La primera parte de este pase mágico es exactamente igual a la del precedente aunque, en lugar de doblar el antebrazo hacia abajo, hay que girarlo hacia dentro y trazar un círculo completo pivotando sobre el codo que forma ángulo de cuarenta y cinco grados con el cuerpo. La parte superior del círculo es el punto situado justo encima de la oreja y alineado con el hombro izquierdo. Al trazar el círculo, la muñeca también rota (fig. 220).

Se ejecuta el mismo movimiento con la mano derecha.

6. El giro hacia el exterior

Este pase mágico es prácticamente idéntico al anterior aunque, en lugar de girar hacia la derecha para dibujar el círculo, el antebrazo izquierdo gira hacia la izquierda (fig. 221). Se consigue lo que don Juan denominaba el *círculo hacia el exterior*, inverso al del pase mágico anterior, al que llamaba *círculo hacia el interior*.

Se ejecuta el mismo movimiento con la mano derecha.

La energía agitada por este pase mágico forma parte del arco de energía que abordan los dos precedentes. El cuarto, el quinto y el sexto pases mágicos de este grupo se practican al mismo tiempo. Por medio del *ver* los chamanes han descubierto que en el borde interior de las *bolas luminosas* los seres humanos poseen ingentes reservas de energía no utilizada. De la misma forma han comprobado que estos pases mágicos agitan la energía que se ha dispersado de los respectivos centros de vitalidad -el que rodea el hígado y el que rodea el páncreas-, energía que permanece suspendida cierto tiempo antes de descender a la parte inferior de la *bola luminosa*.

7. Empujón alto con los puños

Se colocan los brazos delante del cuerpo, a la altura de los hombros. Se cierran los puños con las palmas hacia el suelo, doblando los codos. La mano izquierda golpea hacia delante con un golpe seco, sin retroceder el codo para ganar impulso, y retorna a la posición inicial. La mano derecha da un golpe parecido y también vuelve a la posición inicial (fig. 222). El golpe de los puños corresponde a la contracción de los músculos de los brazos, los omóplatos y el abdomen.



Fig. 222

8. Empujón descendente con los puños

Se doblan los codos formando ángulo de noventa grados a la altura de la cintura. No deben tocar el cuerpo, sino quedar a tres o cinco centímetros de distancia. Se cierran los puños con las palmas enfrentadas. El antebrazo izquierdo avanza para asestar un golpe seco impulsado por los músculos del estómago, que se contraen al mismo tiempo que los del brazo y el omóplato (fig. 223). En cuanto golpea, el antebrazo retrocede en el acto, como si el empujón generase la energía suficiente para su repliegue. El brazo derecho avanza inmediatamente de la misma forma. Al igual que en el pase mágico anterior, no se deben mover los codos para dar impulso; la fuerza se obtiene exclusivamente de la tensión muscular del abdomen, los brazos y los omóplatos.

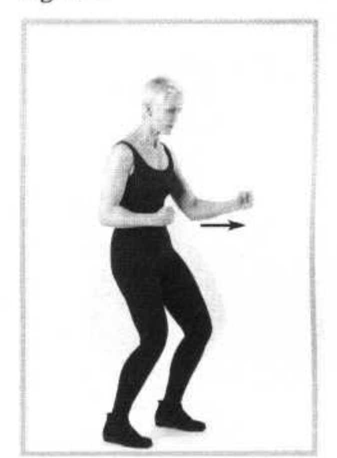


Fig. 223

9. La rueda con los dedos contraídos en los nudillos centrales

Los codos se mantienen a la altura de la cintura, sobre las zonas del páncreas y el bazo, así como del hígado y la vesícula biliar. Las muñecas han de estar rectas, las palmas de las manos enfrentadas y los dedos bien doblados a la altura del segundo nudillo. Los pulgares deben estar cerrados (fig. 224). Los codos se adelantan y alejan del cuerpo. La mano izquierda traza un círculo con un movimiento vertical que araña, como si se arras-

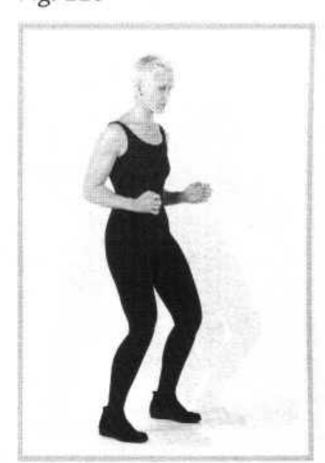


Fig. 224



Fig. 225

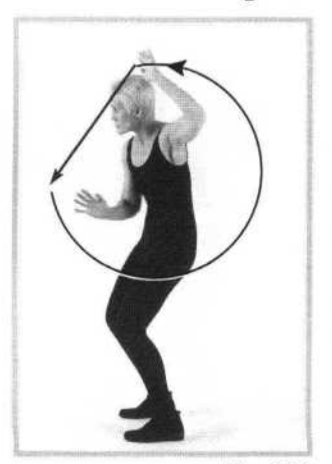


Fig. 226



Fig. 227

traran los nudillos por una superficie situada delante del cuerpo. Lo mismo con la mano derecha. Se repite alternativamente con una y otra mano (fig. 225). Hay que tensar tanto como se pueda los músculos del estómago para dar impulso a este movimiento.

10. Alisar energía delante del cuerpo

Se eleva la palma abierta de la mano izquierda, que mira hacia delante, poco más arriba de la cabeza, delante del cuerpo. La mano desciende trazando una línea oblicua y se detiene a la altura del páncreas y el bazo, como si alisara una superficie vertical. Sin detenerse se desplaza hacia atrás y el cuerpo gira hacia la izquierda para que el brazo pase totalmente por encima de la cabeza. Con la palma hacia abajo, la mano cae con gran fuerza, como si palmease una sustancia correosa situada delante de la zona del páncreas y el bazo (fig. 226).

Se ejecutan exactamente los mismos movimientos con el brazo derecho, golpeando la zona del hígado y la vesícula biliar.

11. Golpear energía delante de la cara con un puñetazo ascendente

El tronco gira ligeramente hacia la izquierda para realizar con el brazo izquierdo dos rotaciones completas hacia atrás; pasa por delante, por encima de la cabeza y por detrás, donde la palma gira hacia dentro como si recogiese algo de la espalda (fig. 227). El movimiento termina después de la segunda rotación, dando un puñetazo ascendente delante de la cara (fig. 228).

Se repite este pase mágico con el brazo derecho respetando exactamente la secuencia.

12. Martillar energía delante de los cuerpos izquierdo y derecho

Se traza un círculo y medio hacia delante con el brazo, seguido de un golpe descendente; el cuerpo

gira ligeramente para que el brazo izquierdo realice una rotación completa que comienza en la posición inicial, junto al muslo, retrocede, pasa por encima de la cabeza, se desplaza hacia delante y vuelve a colocarse junto al muslo. Al trazar el círculo la palma gira desde la muñeca, como si la mano arrastrara una sustancia viscosa (fig. 229). Desde la posición inicial el brazo se desplaza hacia atrás y por encima de la cabeza, donde se cierra el puño y se golpea con gran fuerza un punto situado delante y por encima del páncreas y el bazo, utilizando el filo romo de la mano como si fuera un martillo que golpea la superficie (fig. 230).

Los movimientos se repiten con el brazo derecho.

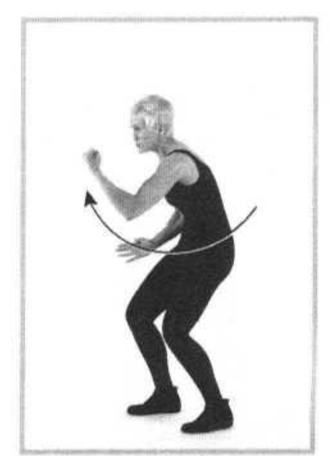
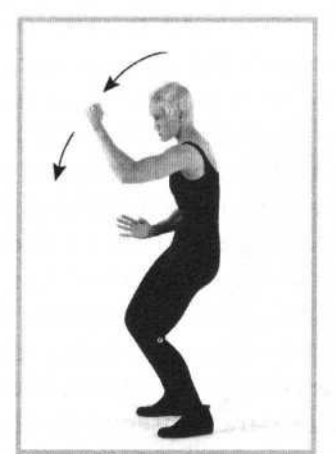
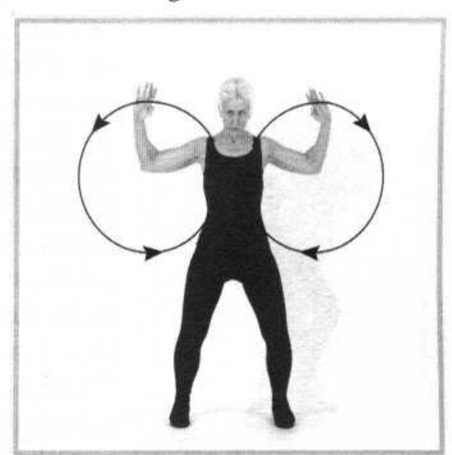

Fig. 228


Fig. 229

13. Dibujar dos círculos de energía hacia el exterior y aplastarlos a la altura del ombligo

Los brazos se elevan simultáneamente por la parte delantera del cuerpo, se desplazan hacia los lados y dan la vuelta, como nadando, para dibujar dos círculos como alas que forman ángulos de cuarenta y cinco grados con respecto a la parte anterior del cuerpo (fig. 231). Los círculos se rompen por la parte inferior, a la altura del ombligo, con enérgicos golpes de las manos, situadas en án-


Fig. 230


Fig. 231

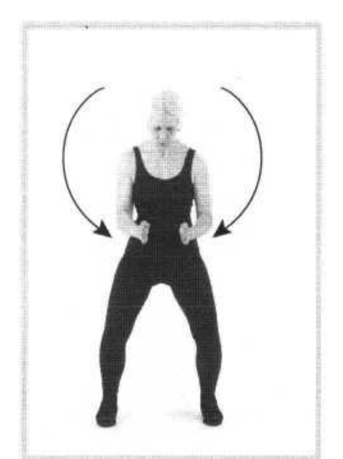


Fig. 232



Fig. 233



Fig. 234

gulos de noventa grados con relación a los antebrazos y con los dedos hacia delante. La fuerza del golpe hace que las palmas sólo queden separadas unos centímetros (fig. 232).

14. Dibujar lateralmente dos círculos de energía con los dedos índice y corazón extendidos

Se extienden totalmente los dedos índice y corazón de las dos manos mientras los pulgares sujetan junto a las palmas los anulares y los meñiques.

Desde su posición normal a los lados del cuerpo, los brazos trazan simultáneamente un círculo por encima de la cabeza y se desplazan hacia los laterales formando ángulos de cuarenta y cinco grados con respecto a la espalda (fig. 233). Cuando casi ha terminado el círculo, se cierran los puños dejando que sobresalgan los segundos nudillos de los dedos centrales. El movimiento concluye cuando los puños, con las palmas mirando hacia el cuerpo, golpean hacia delante y hacia arriba a la altura del mentón (fig. 234).

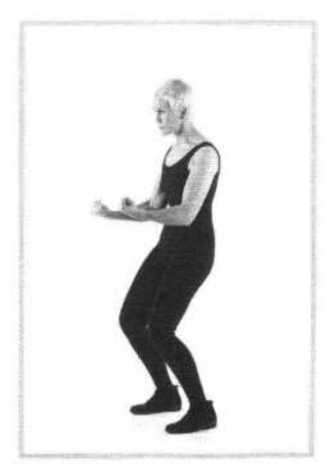
15. Agitar la energía que rodea las sienes

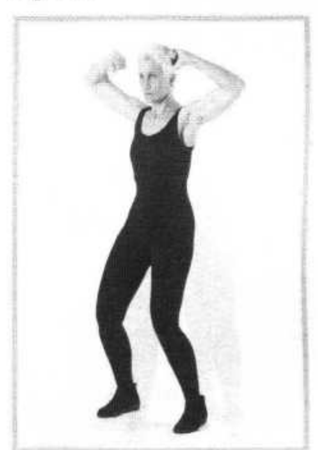
Se respira hondo. Se inicia la espiración elevando los brazos hasta un punto situado encima de la cabeza, donde se cierran los puños; las palmas han de mirar hacia la parte anterior del cuerpo. Desde este punto golpean hacia abajo con un puñetazo de revés y llegan al punto situado justo encima de las caderas (fig. 235). Los puños se desplazan a los lados del cuerpo y dibujan semicírculos laterales que los sitúan a pocos centímetros por delante de la frente y a doce o quince centímetros de distancia entre sí. Las palmas miran hacia fuera (fig. 236). Mientras dura la espiración, los puños reposan un segundo en las sienes. El cuerpo se echa hacia atrás doblando ligeramente las rodillas para conseguir flexibilidad e impulso, se bajan enérgicamente los brazos sin estirar los codos, golpeando los lados de la parte posterior

del cuerpo con los dorsos de los puños (fig. 237). En este punto termina la espiración.

16. Proyectar un pequeño círculo de energía hacia fuera y delante del cuerpo

Desde su posición natural junto al muslo, el brazo izquierdo se desplaza lateralmente y la palma mira a la derecha. Traza un pequeño círculo a la vez que la palma gira hacia abajo, se acerca a la zona del páncreas y el bazo, y continúa hacia la izquierda hasta llegar a la cintura. El codo sobresale de manera destacada (fig. 238 A). El puño se cierra. La palma de la mano cerrada mira hacia el suelo. Se asesta un corto puñetazo hacia delante, como si se quisiera atravesar el círculo dibujado (fig. 238 B). El movimiento es continuo, no se interrumpe cuando se cierra el puño y sólo cesa una vez dado el golpe. El puñetazo representa una intensa sacudida para el centro de vitalidad situado alrededor del páncreas y el bazo. El mismo movimiento se ejecuta con la mano derecha, cuyo puñetazo sacude el hígado y la vesícula biliar.


Fig. 235


Fig. 236

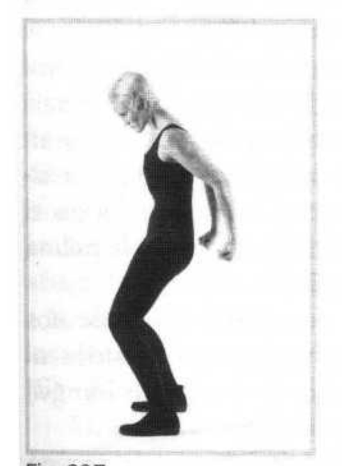

Fig. 237


Fig. 238 A


Fig. 238 B



Fig. 239



Fig. 240

El segundo grupo: Mezclar energía del cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho

El segundo grupo consta de catorce pases mágicos que mezclan la energía de ambos cuerpos en los respectivos centros de vitalidad. Los chamanes del antiguo México creían que esta forma de mezclar energía permite separar con mayor facilidad la energía de sendos cuerpos porque deja caer energía desconocida, proceso que describieron como la *exacerbación de los centros de vitalidad*.

17. Agrupar la energía necesaria y dispersar la innecesaria

Este pase mágico entraña movimientos que es más fácil describir diciendo que es como si con la palma se arrastrara algo sólido por delante del cuerpo y se le hiciese retroceder por el mismo sitio con el dorso de la mano.

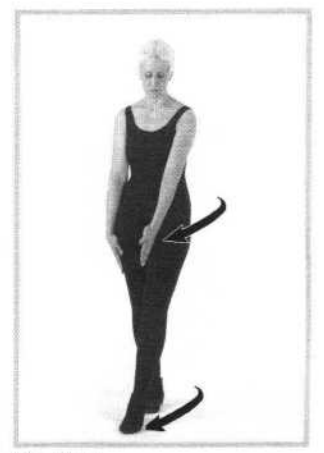
Comienza con el brazo izquierdo pegado al cuerpo, junto a la cintura, y el antebrazo doblado en un ángulo de noventa grados. Al iniciar el movimiento el antebrazo se aproxima al cuerpo y la mano se dobla a la altura de la muñeca. La palma izquierda mira a la derecha y el pulgar se apoya en la mano. Como si una gran fuerza se opusiera, la mano se desplaza por delante del cuerpo hasta el extremo derecho, manteniendo el ángulo de noventa grados formado por el codo (fig. 239). A partir de aquí y como si también existiera una gran fuerza opuesta, la mano se arrastra hacia la izquierda tanto como sea posible, manteniendo el ángulo de noventa grados del codo y con la palma mirando a la derecha (fig. 240).

Durante la secuencia completa, los músculos del cuerpo izquierdo permanecen contraídos al máximo y el brazo derecho se mantiene inmóvil junto a la pierna del mismo lado.

Se repiten los mismos movimientos con la mano y el brazo derechos.

18. Apilar energía en los cuerpos izquierdo y derecho

Apoyando el peso del cuerpo en la pierna derecha, se dobla ligeramente la rodilla para ganar apoyo y equilibrio. En estado de semitensión, la pierna y el brazo izquierdos pasan simultáneamente por delante del cuerpo y trazan un arco de izquierda a derecha. La mano y el pie izquierdos acaban en la posición situada a la derecha del cuerpo. El borde externo del pie izquierdo roza el suelo. Al trazar el arco, las yemas de los dedos de la mano izquierda apuntan hacia abajo (fig. 241). Tanto la pierna como el brazo izquierdos retornan a la posición original.


Fig. 241

Se repite la misma secuencia dibujando un arco hacia la izquierda con la pierna y el brazo derechos.


Fig. 242

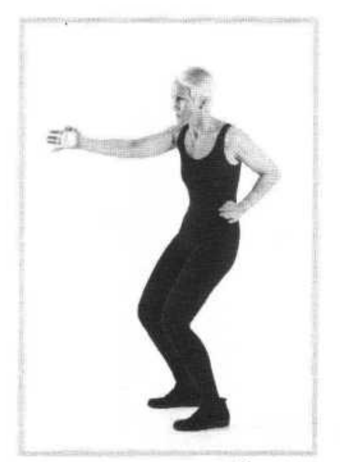
19. Recoger energía con un brazo y golpearla con el otro

Don Juan decía que, con este pase mágico, el movimiento de un brazo agita y acumula energía, mientras que el otro la golpea. Estaba convencido de que si una mano golpea la energía recogida con la otra, en el cuerpo entra energía procedente de fuentes que corresponden al otro cuerpo, algo que en condiciones normales es imposible.

Se levanta el brazo izquierdo hasta la altura de los ojos. Se echa la muñeca ligeramente hacia atrás. Desde esta posición y moviéndose de izquierda a derecha para retroceder a continuación, la mano dibuja un óvalo de aproximadamente cuarenta y cinco centímetros de espesor y tan largo como el ancho del cuerpo (fig. 242). Con la palma hacia abajo, la mano se desplaza de izquierda a derecha a la altura de los ojos, como si con las yemas de los dedos cortase la figura que acaba de dibujar (fig. 243).


Fig. 243

En el momento en que la mano izquierda se encuentra a la altura del hombro derecho, la diestra -que hasta entonces se ha mantenido a la al-


Fig. 244

tura de la cintura, con la palma ahuecada hacia arriba– sale disparada hacia delante y golpea con el filo el centro del óvalo trazado con la izquierda, mano que baja lentamente (fig. 244). Al golpear, la palma derecha mira hacia delante y los dedos están ligeramente curvados, lo que crea el contorno adecuado para asestar el golpe a una superficie redonda. El golpe concluye con el codo apenas doblado para evitar el estiramiento excesivo de los tendones.

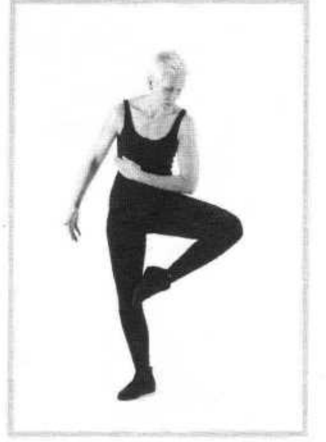
Se ejecutan los mismos movimientos empezando con el brazo derecho.


Fig. 245

20. Acumular energía con los brazos y las piernas

El cuerpo gira ligeramente hacia la derecha apoyándose en la eminencia del pie derecho; la pierna izquierda sobresale formando ángulo de cuarenta y cinco grados y la rodilla está doblada para que el tronco se incline hacia delante. El cuerpo se balancea tres veces como si quisiera ganar impulso. El brazo izquierdo baja como si quisiera recoger algo situado a la altura de la rodilla izquierda (fig. 245). Se endereza el cuerpo y, con este impulso, la parte inferior de la pierna izquierda, de la rodilla hacia abajo, se acerca a la entrepierna hasta casi tocarla con el talón mientras la mano izquierda roza deprisa la zona vital del hígado y la vesícula biliar, situada a la derecha (fig. 246).

Se repite la misma secuencia de movimientos con la pierna y el brazo izquierdos, que trasladan la energía acumulada al centro de vitalidad situado alrededor del páncreas y el bazo, a la izquierda.


Fig. 246

21. Desplazar energía de los hombros izquierdo y derecho

El brazo izquierdo abandona su posición natural junto al muslo, sube hasta el hombro derecho, aferra algo y a continuación se cierra el puño. El movimiento está impulsado por un marcado giro a la derecha. Se doblan ligeramente las rodi-

llas para que sea posible girar. En lugar de caer, el codo bien doblado se mantiene a la altura de los hombros (fig. 247). Impulsado por el enderezamiento de la cintura, el puño se aleja del hombro derecho, forma un arco ascendente y con el dorso de la mano golpea un punto situado ligeramente por encima de la cabeza y alineado con el hombro izquierdo (fig. 248). La mano se abre como queriendo soltar lo que lleva en el puño.

Se repite la misma secuencia de movimientos con el brazo derecho.



Fig. 247

22. Recoger energía de un cuerpo y dispersarla en el otro

Desde su posición natural junto al muslo izquierdo, el brazo izquierdo traza un arco de izquierda a derecha y pasa por delante del pubis hasta llegar al extremo derecho. El discreto giro de la cintura contribuye a realizar el movimiento. El brazo sigue moviéndose y dibuja un círculo por encima de la cabeza hasta llegar a la altura del hombro izquierdo. A continuación cruza hasta el hombro derecho. El puño se cierra con la palma hacia abajo como si aferrara algo (fig. 249). Da un puñetazo en un punto correspondiente a la altura de la cabeza y a un brazo de distancia. El golpe se asesta con el filo romo de la mano, como si fuera un martillo. Aunque totalmente extendido, el brazo está apenas curvado a la altura del codo (fig. 250).

Se repiten los mismos movimientos con el brazo derecho.



Fig. 248

23. Martillar la energía de los hombros izquierdo y derecho en el punto medio de delante de la cara

Se coloca el brazo izquierdo por encima de la cabeza, formando con el codo ángulo de noventa grados. Se cierra el puño con la palma hacia arriba. Con el filo romo de la mano, se golpea desde la izquierda la línea divisoria de los cuerpos izquierdo y derecho, delante de la cara. Al asestar el

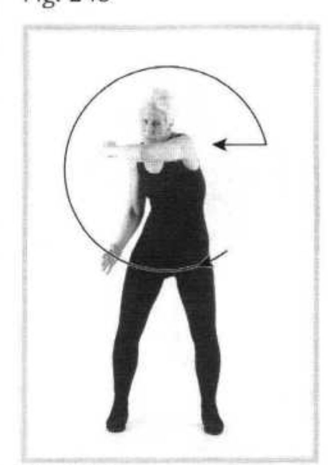


Fig. 249

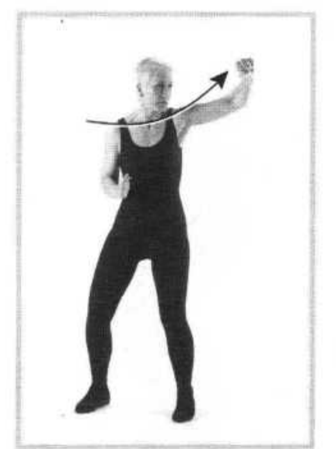

Fig. 250


Fig. 251

golpe se inclina ligeramente el cuerpo hacia la izquierda (fig. 251). El puño sigue avanzando casi hasta tocar el hombro derecho, donde se gira la palma para que mire hacia abajo. Se asesta un golpe parecido, en esta ocasión desde la derecha, inclinando el cuerpo en dicha dirección (fig. 252).

Se repite la misma secuencia de movimientos con el brazo derecho.

Este pase mágico permite crear un depósito de energía neutral, es decir, energía que tanto puede utilizar el cuerpo izquierdo como el derecho.

24. Puñetazo con los dedos doblados a la altura del segundo nudillo

Se levantan los brazos hasta el nivel del cuello, formando con los codos ángulos de noventa grados. Los dedos se doblan a la altura del segundo nudillo, apoyándolos con firmeza en las palmas (figs. 253 y 254). La mano izquierda asesta un golpe desde esta posición. Se trata de un potente balanceo hacia la derecha, que cruza la línea del hombro de este lado sin desplazar excesivamente el brazo, que está impulsado por un poderoso giro a la derecha de la cintura (fig. 255).

El brazo derecho se desplaza del mismo modo más allá de la línea del hombro izquierdo, impul-

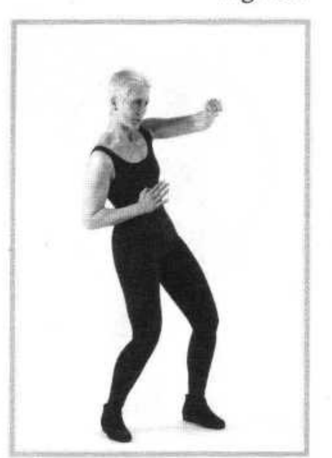
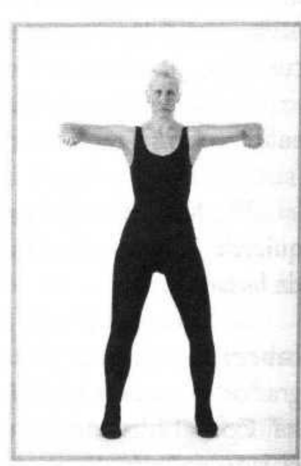

Fig. 252


Fig. 253


Fig. 254

sado por el instantáneo giro a la izquierda de la cintura.

25. Aferrar energía de los hombros y aplastarla sobre los centros de vitalidad

El brazo izquierdo se desplaza hasta el derecho y el puño se cierra como aferrando algo (fig. 256). Se forma con el codo ángulo de noventa grados. El puño retrocede enérgicamente y vuelve al lado izquierdo, junto a la cintura (fig. 257). Allí se mantiene unos segundos para ganar impulso y se dispara el puño por delante del cuerpo hacia la derecha, con la palma mirando al cuerpo, para golpear un punto de la zona del hígado y la vesícula biliar (fig. 258).

Se repite el mismo movimiento con el brazo derecho, que golpea la zona del páncreas y el bazo.

26. Empujar energía hacia los lados con los codos

Se colocan los brazos a la altura de los hombros, con los codos bien doblados y sobresalientes. Se cruzan las muñecas para formar una X, con el antebrazo izquierdo encima del derecho. Los puños se cierran y tocan los músculos pectorales, junto a las axilas; el puño izquierdo roza el borde


Fig. 255

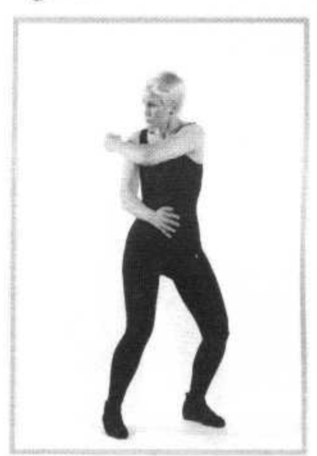
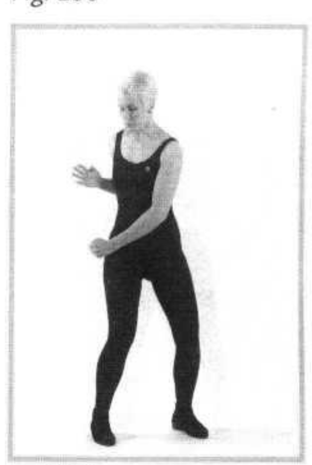
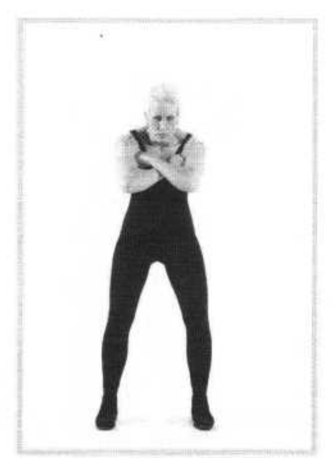

Fig. 256


Fig. 257


Fig. 258


Fig. 259

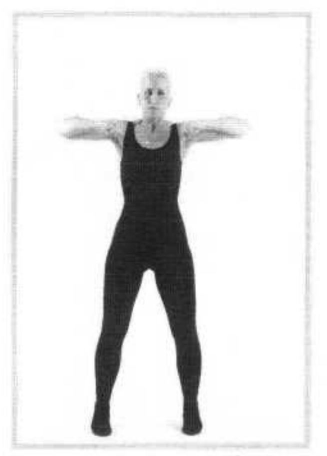

Fig. 260


Fig. 261

de la axila derecha y el puño derecho el borde de la axila izquierda (fig. 259). Se echan enérgicamente los codos hacia los lados, alineándolos con los hombros, como si se asestaran codazos laterales (fig. 260).

Se repite el mismo movimiento con el brazo derecho encima del izquierdo.

27. Dibujar delante del cuerpo dos círculos energéticos hacia dentro y aplastarlos a los lados

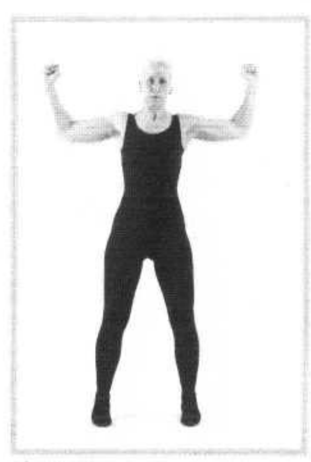
Mientras se respira hondo, los brazos dibujan simultáneamente un círculo desde su posición natural junto a los muslos hasta la línea que separa los cuerpos izquierdo y derecho. El movimiento concluye con los antebrazos cruzados sobre el pecho. Se aprietan los dedos, que apuntan hacia arriba, con los pulgares apoyados en las manos, al tiempo que las muñecas forman ángulos de noventa grados. El brazo izquierdo queda encima del derecho. El pulgar izquierdo toca el músculo pectoral del cuerpo derecho y el pulgar derecho roza el músculo pectoral del cuerpo izquierdo (fig. 261). Aquí termina la aspiración. Se espira deprisa separando enérgicamente los brazos con los puños cerrados, al tiempo que los dorsos de las manos golpean, respectivamente, los puntos situados a uno y otro lado de la cabeza (fig. 262).

Se repiten los mismos movimientos con el brazo derecho encima del izquierdo.

28. Golpear energía con los puños delante del cuerpo, a la izquierda y a la derecha

Los puños se cierran a la altura de la cintura. Las palmas deben quedar enfrentadas. Se levantan los puños hasta la altura de los ojos y, enérgica y simultáneamente, se asesta un golpe descendente en dos puntos situados delante de la entrepierna. El filo romo de los puños debe golpear el blanco (fig. 263). Los brazos se balancean simultáneamente y, siguiendo este impulso, trazan un arco ascendente a la izquierda a la vez que se in-

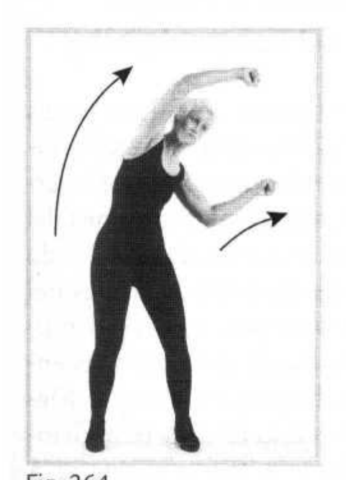
clina el tronco hacia ese lado. Los puños asestan otro golpe, en este caso de nudillos (fig. 264). Bajan y golpean los mismos puntos situados delante de la entrepierna. Se balancean simultáneamente los brazos y, siguiendo este impulso, se traza un arco ascendente hacia la derecha inclinando el tronco hacia ese lado. Se asesta el golpe con los nudillos. Los puños bajan nuevamente para golpear con el borde romo de las manos los mismos puntos situados delante de la entrepierna.

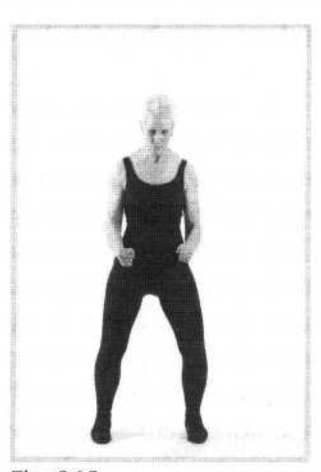

Fig. 262

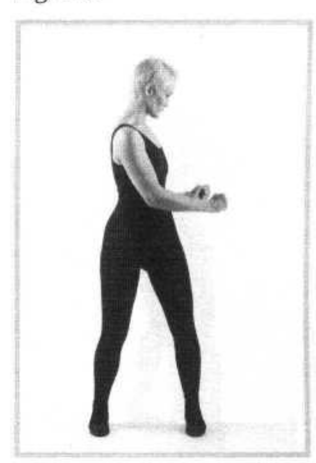
29. Golpear energía delante del cuerpo con los puños, a la izquierda y a la derecha

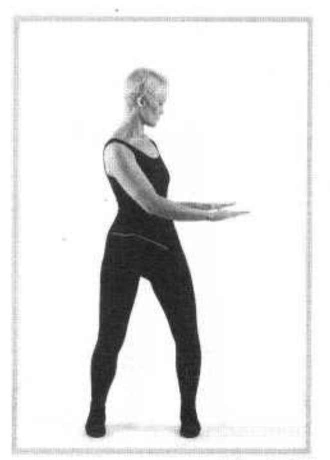
El comienzo de este pase mágico es exactamente igual al anterior (fig. 265). Una vez dado el golpe, los brazos suben como martillos a la altura de la cabeza y el tronco gira bruscamente hacia la izquierda. Los puños golpean dos puntos situados delante de la cadera izquierda (fig. 266). Se vuelven a elevar los brazos hasta la altura de la cabeza, se abren los puños, y los brazos bajan para volver a asestar un golpe en los puntos anteriores (fig. 267). Se levantan los brazos hasta la altura de la cabeza, se cierran los puños y se golpea una vez más los mismos puntos. Los antebrazos se elevan hasta la altura de la cabeza, el cuerpo gira para mirar hacia


Fig. 263


Fig. 264


Fig. 265


Fig. 266


Fig. 267

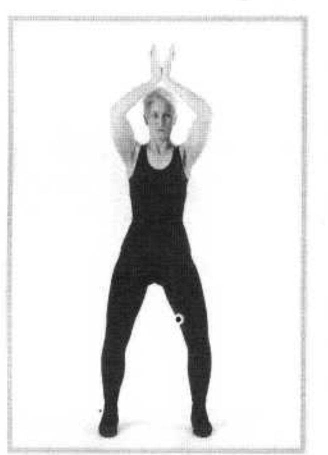

Fig. 268


Fig. 269

delante y se golpea con los puños los mismos puntos situados delante de la entrepierna.

Se repite la misma secuencia de movimientos con el tronco girado hacia la derecha.

30. Aplastar energía con las muñecas por encima de la cabeza, a la izquierda y a la derecha

Se levantan las manos por encima de la cabeza hasta que las muñecas se toquen y se curvan las palmas como si uno sostuviera una pelota (fig. 268). El tronco gira hacia la izquierda mientras los brazos se desplazan bruscamente hacia la izquierda de la cintura, sin separar las muñecas, que rotan sobre sí mismas para cambiar la posición de las manos. La palma izquierda mira hacia arriba y la derecha hacia abajo (fig. 269). Se vuelven a elevar los brazos hasta el punto situado encima de la cabeza, sin separar las muñecas, que rotan para recuperar la posición inicial.

Se repite la misma secuencia de movimientos con el tronco girado a la derecha. El movimiento concluye cuando las manos retornan a la posición de partida encima de la cabeza.

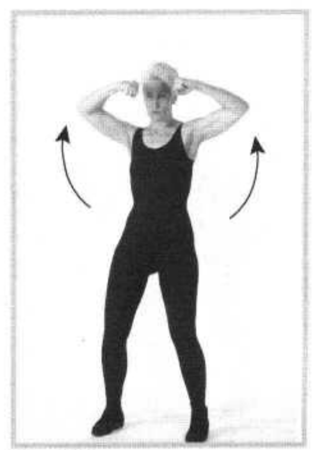
El tercer grupo: Desplazar con la respiración la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho

El tercer grupo se compone de nueve pases mágicos que utilizan las aspiraciones y espiraciones como fuerza para separar o unir los dos cuerpos. Como ya se ha dicho, según los chamanes del linaje de don Juan colocar un poco de energía de un cuerpo en cualquiera de los centros vitales del otro desencadena la tan buscada agitación momentánea de dicho centro. De acuerdo con las enseñanzas de don Juan, los brujos del antiguo México consideraban que la mezcla es muy beneficiosa porque rompe la afluencia fija y rutinaria a dichos centros. Los brujos opinaban que la respi-

ración es clave para la separación de los cuerpos izquierdo y derecho.

31. La respiración para la parte superior de los pulmones

Se respira hondo y, con los puños cerrados, se levantan los brazos hasta la altura de la frente; las palmas deben quedar hacia abajo. Los puños se mantienen a ocho o diez centímetros de distancia, justo delante de la frente, al tiempo que concluye la espiración (fig. 270). Se espira extendiendo enérgica y lateralmente los brazos para que queden a la altura de los hombros (fig. 271). Se relajan los puños y se abren las manos. Las muñecas se cruzan por delante de la cabeza y se respira hondo mientras los brazos trazan dos grandes círculos de la longitud de las propias extremidades superiores; se empieza por delante, pasando por encima de la cabeza y llevándolos a los lados. La aspiración termina cuando las manos se detienen junto a la cintura, con las palmas hacia arriba (fig. 272). Se espira lentamente mientras se suben las manos por los bordes de la caja torácica hasta llegar a las axilas. La espiración concluye cuando se elevan los hombros como si la fuerza de las manos los obligara a subir (fig. 273).


Fig. 270

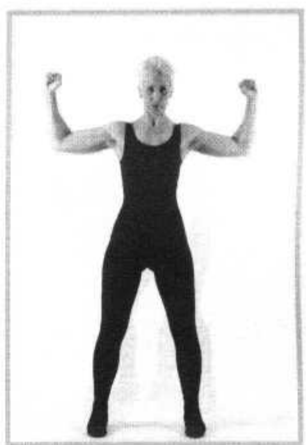
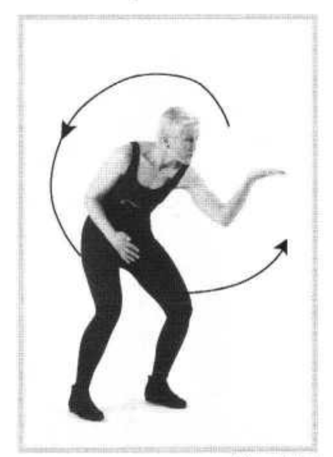
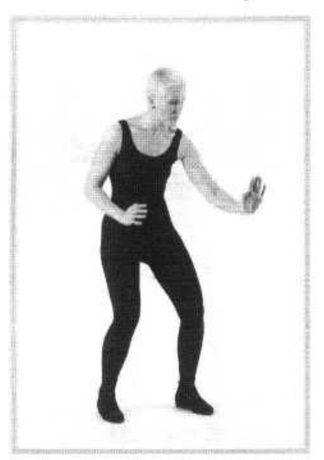
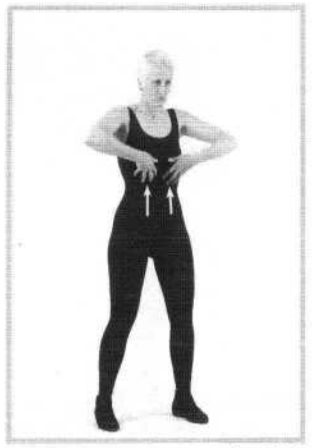

Fig. 271


Fig. 272


Fig. 273


Fig. 274


Fig. 275


Fig. 276

Este modo de respirar es realmente beneficioso porque permite la movilización de la parte superior de los pulmones, algo que en condiciones normales nunca ocurre.

32. Ofrecer la respiración

El brazo izquierdo dibuja un círculo al tiempo que se respira hondo. Se traza desde la parte anterior del cuerpo, pasando por encima de la cabeza, hasta la espalda y vuelve hacia delante; a medida que el brazo rota, el tronco gira hacia la izquierda para permitir la formación de un círculo completo. La aspiración termina una vez completado el círculo. La palma se mantiene a la altura de la barbilla, mirando hacia arriba, y la muñeca se dobla hasta formar ángulo de noventa grados. La postura del practicante es la de quien ofrece algo que sostiene en la palma. Se inclina el tronco (fig. 274). La palma gira hacia abajo y se espira mientras el brazo desciende lenta y enérgicamente (fig. 275) hasta reposar a la izquierda, junto al muslo; la palma debe seguir mirando hacia abajo y el dorso de la mano mantener el ángulo de noventa grados con respecto al antebrazo.

Se ejecuta la misma secuencia de movimientos con el brazo derecho.

33. Desplazar con la respiración energía desde la coronilla hasta los centros vitales

Se doblan ligeramente las muñecas, con las palmas medio ahuecadas. Con las manos en esta posición, las yemas de los dedos ascienden rozando la parte anterior del cuerpo y pasan por encima de la cabeza a la vez que se respira hondo (fig. 276). En cuanto los brazos alcanzan la máxima extensión por encima de la cabeza, se estiran las manos y las muñecas giran formando ángulo de noventa grados. Aquí termina la aspiración. Se contiene el aire mientras se bajan las manos y se elevan los índices; los restantes dedos se acercan a la palma, doblados a la altura del segundo

nudillo, y se apoyan los pulgares en las manos. Se colocan nuevamente los brazos a la altura del pecho, con los dorsos de las manos apoyados en las axilas.

Se espira poco a poco extendiendo lentamente los brazos hacia delante a la vez que se estiran los codos. Se respira hondo mientras las manos recuperan la posición junto a las axilas, con los índices levantados, las muñecas echadas hacia atrás y las palmas mirando hacia delante. Se inicia una lenta espiración mientras las manos ascienden, sin modificar la posición de los índices, para formar un círculo que pasa por encima de la cabeza, desciende y traza el redondel completo hacia delante. Las manos se apoyan a los lados de la caja torácica (fig. 277). La espiración termina a la vez que las manos descienden a los lados de las caderas.


Fig. 277

34. Romper energía con la respiración

Se respira hondo y la mano izquierda traza un amplio círculo lateral por delante, por encima de la cabeza y hacia atrás. Gira el tronco a la izquierda para facilitar la rotación completa del brazo. La aspiración termina cuando el brazo ha hecho todo el giro y se detiene a un lado y por encima de la cabeza. La palma mira hacia delante y la muñeca está ligeramente echada hacia atrás (fig. 278). Se inicia una espiración lenta mientras el brazo traza otro amplio círculo lateral en dirección contraria: pasa por delante, se dirige hacia atrás, va por encima de la cabeza y retorna a la parte delantera. Una vez realizado el círculo, el brazo se detiene justo delante del hombro derecho sin dejar de espirar. La palma mira hacia el cuerpo y apenas toca el hombro derecho (fig. 279). El brazo se extiende lateralmente con el puño cerrado y, a la altura de la cabeza, golpea con el dorso de la mano un punto situado a un brazo de distancia del hombro izquierdo. Aquí acaba la espiración (fig. 280).


Fig. 278

Se repite la misma secuencia de movimientos con el brazo derecho.

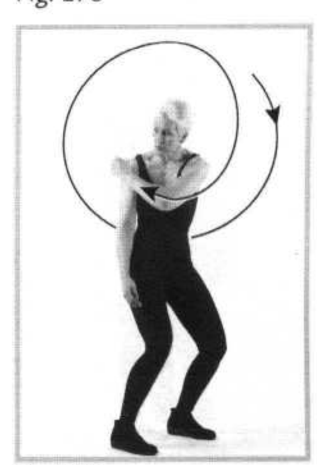

Fig. 279


Fig. 280

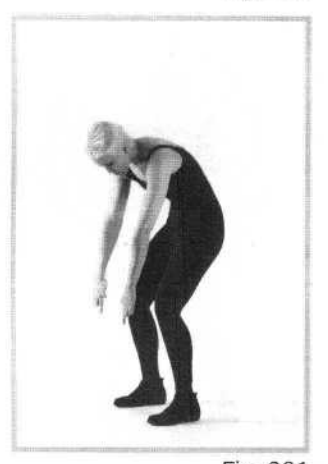

Fig. 281


Fig. 282

35. La respiración del mono

Se doblan ligeramente las rodillas. Poco a poco se levantan los brazos por encima de la cabeza mientras se llena de aire la parte superior de los pulmones. Las rodillas se extienden y se estira totalmente el cuerpo hacia arriba. Esta respiración se practica apoyando los talones en el suelo o de puntillas.

Se contiene el aliento mientras los brazos bajan y el cuerpo se echa ligeramente hacia delante, a la vez que se contrae el diafragma. Se doblan las rodillas. Se inicia la espiración al tener las manos a la altura de la cintura. Al mismo tiempo se extienden los índices para que apunten al suelo, mientras los demás dedos permanecen contraídos sobre las palmas. Se siguen bajando las manos hasta espirar todo el aire (fig. 281). Mientras se espira, uno tensa el diafragma para evitar que descienda con la salida del aire.

36. La respiración de altura

Se estiran las piernas tanto como se pueda. Se aspira mientras los hombros rotan lentamente de adelante hacia atrás con los codos doblados. Acabadas la rotación y la aspiración, los brazos deben estar en la posición inicial (fig. 282). Se espira al elevar las manos a la altura de los hombros y al extender tanto como sea posible los brazos hacia delante, con las palmas mirando al suelo.

Se aspira a la vez que las palmas giran hacia arriba. Se doblan los codos, echándolos hacia atrás, y se levantan los hombros. La aspiración termina con la máxima extensión ascendente de los hombros (fig. 283).

Se espira mientras las palmas vuelven a mirar el suelo y las manos y los hombros empujan hacia abajo; se doblan las muñecas hacia atrás tanto como se pueda manteniendo los brazos rectos a los lados del cuerpo.

37. La respiración lateral

Al iniciar la aspiración, los brazos se desplazan de su posición natural junto a los muslos y trazan un círculo a los lados del cuerpo, que se completa cuando se cruzan; las palmas miran hacia fuera y, como las muñecas están totalmente dobladas, las yemas de los dedos apuntan hacia arriba (fig. 284). Prosigue la aspiración extendiendo lateralmente los brazos. Al inicio del movimiento, las palmas miran hacia delante y, al final, quedan enfrentadas. La aspiración concluye con la extensión máxima de los brazos. El cuerpo ha de estar lo más erguido posible (fig. 285).

Se espira al tiempo que se doblan los codos mientras las palmas, con las yemas de los dedos hacia arriba, se acercan al centro del cuerpo, lo superan y lo cruzan. El antebrazo izquierdo queda encima del derecho, el cuerpo está contraído a la altura de la sección media del torso y las rodillas dobladas (fig. 286).

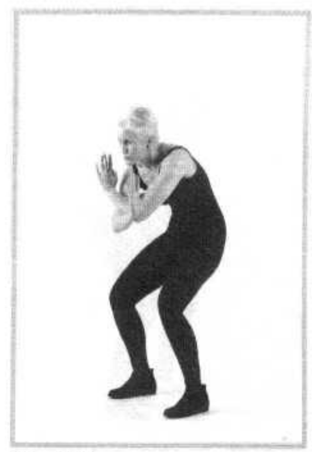

Fig. 283


Fig. 284

38. La respiración de la mariposa

Se doblan los brazos a la altura de los codos, poniéndolos delante del pecho. El antebrazo izquierdo se coloca por encima del derecho, pero sin tocarlo; las muñecas están rectas y los puños


Fig. 285


Fig. 286

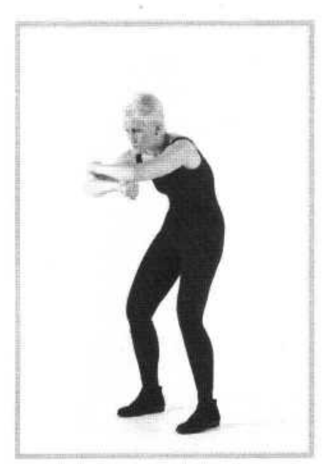


Fig. 287

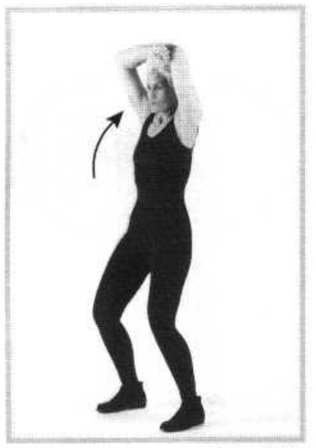


Fig. 288

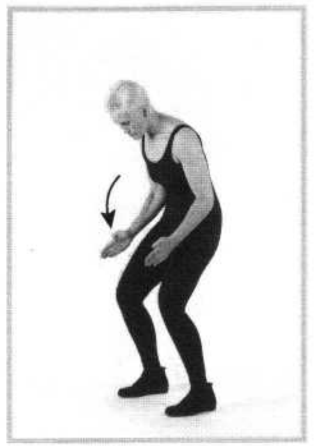


Fig. 289

cerrados. Se doblan las rodillas echando el cuerpo claramente hacia delante. Al aspirar se separan los brazos, moviéndolos por encima de la cabeza y extendiéndolos a derecha e izquierda. Se sigue aspirando y se estiran los brazos por los lados y alrededor de los hombros mientras se traza la parte inferior del círculo. Se colocan en la posición inicial delante del pecho (fig. 287). Se mantiene la posición elevando los brazos por encima de la cabeza mientras se mantiene la respiración y el cuerpo se estira por encima de la cintura (fig. 288). Los brazos bajan a la altura de la zona umbilical inclinando nuevamente el cuerpo con las rodillas dobladas.

En la misma posición, se espira repitiendo los movimientos ejecutados durante la aspiración. Se tensa el diafragma a medida que se expulsa el aire.

39. Respirar a través de los codos

Al inicio del movimiento las piernas se mantienen estiradas. Se respira hondo y los brazos trazan círculos hacia fuera, por encima de la cabeza y a los lados del cuerpo. La aspiración termina cuando los brazos apuntan hacia delante, con los codos doblados a la altura de la cintura. Las palmas están rectas y enfrentadas y los dedos juntos.

Se espira apuntando al suelo con las manos, formando ángulo de cuarenta y cinco grados. Se doblan las rodillas y se echa el cuerpo hacia delante (fig. 289). La espiración prosigue elevando los brazos por encima de la cabeza y formando con los codos ángulo de noventa grados. Se endereza el cuerpo echándolo ligeramente hacia atrás. Se doblan las rodillas en lugar de arquear la espalda. La espiración termina con los músculos abdominales tensados al máximo y la cabeza apenas echada hacia atrás (fig. 290).

Con este modo de respirar se crea la sensación de que el aire se expulsa a través de los codos.

El cuarto grupo: La predilección del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho


Fig. 290



Este grupo se compone de cinco pases mágicos que el cuerpo izquierdo ejecuta serialmente y de tres pases mágicos correspondientes al cuerpo derecho. Según don Juan Matus, el cuerpo izquierdo tiene predilección por el silencio, mientras que el derecho prefiere la cháchara, el ruido y el orden secuencial. Según afirmaba, es el cuerpo derecho el que nos obliga a marchar porque le encantan los desfiles y se deleita con las coreografías, las secuencias y las disposiciones que suponen la clasificación por tamaños.

Don Juan aconsejaba que la ejecución de cada movimiento de los pases mágicos de la derecha se repitiera muchas veces, a medida que los practicantes cuentan, y que es muy importante fijar de antemano la cantidad de veces que se repetirá cada movimiento porque la predicción es el punto fuerte del cuerpo derecho. Si los practicantes estipulan la cantidad de antemano y la cumplen, el cuerpo derecho experimenta un placer indescriptible.

En el caso de la Tensegridad, tanto los pases mágicos del cuerpo izquierdo como del derecho se ejecutan en silencio absoluto. Si logramos que el silencio del cuerpo izquierdo se superponga al del derecho, la *saturación* se convierte en la vía de entrada directa a lo que don Juan definía como el estado más anhelado por los chamanes de todas las generaciones: el *silencio interior*.

Los cinco pases mágicos para el cuerpo izquierdo

Los pases mágicos del cuerpo izquierdo no tienen nombre específico. Don Juan insistió en que los chamanes del antiguo México los llamaban, simplemente, *pases mágicos del cuerpo izquierdo*.


Fig. 291


Fig. 292

El primer pase mágico abarca quince movimientos cortos ejecutados con todo cuidado. Como los pases mágicos del cuerpo izquierdo se practican en secuencia, los numeraremos serialmente.

1. Se desplaza lateralmente el brazo izquierdo unos treinta centímetros de su posición natural junto al muslo (fig. 291).

2. Se gira la palma para que mire hacia delante doblando ligeramente el codo (fig. 292).

3. Se eleva la mano hasta la altura del ombligo y se la dirige a la derecha (fig. 293).

4. Se gira bruscamente la mano para que la palma mire hacia abajo (fig. 294).

5. Se desplaza la mano de derecha a izquierda con la palma hacia abajo (fig. 295).

6. Se gira bruscamente la muñeca a la derecha, se ahueca la mano como recogiendo algo y con ello se logra que el movimiento de la muñeca la haga subir con una sacudida (fig. 296).

7. El brazo se levanta formando un arco delante de la línea que separa los dos cuerpos, a la altura de los ojos y a treinta centímetros de distancia, con la palma mirando a la izquierda (fig. 297).


Fig. 293


Fig. 294


Fig. 295

8. La muñeca gira hasta que la palma mira hacia delante (fig. 298).

9. El brazo pasa por encima de la cabeza, traza un círculo lateral y se coloca en la misma posición delante de los ojos, con la palma mirando a la izquierda (fig. 299).

10. Se vuelve a girar la muñeca para que la palma mire hacia delante (fig. 300).

11. Se desplaza la mano hacia la izquierda, trazando una suave curva hasta la altura de los hombros, con la palma mirando al suelo (fig. 301).

12. La muñeca gira hasta que la palma mira hacia arriba (fig. 302).


Fig. 296


Fig. 297

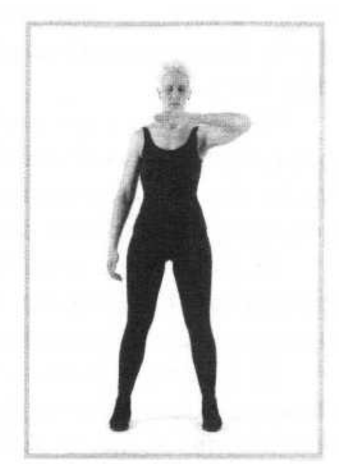

Fig. 298


Fig. 299


Fig. 300


Fig. 301

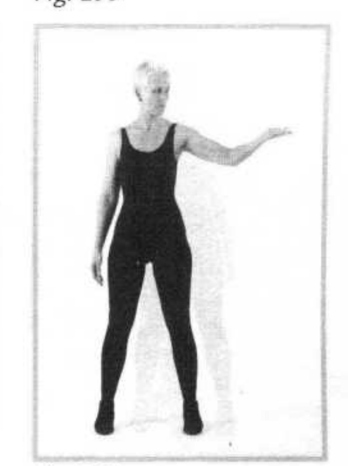

Fig. 302


Fig. 303

13. La mano se desplaza a la derecha hasta un punto situado delante del hombro derecho (fig. 303).

14. La muñeca gira nuevamente para que la palma mire hacia abajo (fig. 304).

15. La mano baja hasta treinta centímetros por delante de la cadera izquierda (fig. 305).

El segundo pase mágico se compone de nueve movimientos.

16. Se recoge la mano hasta que toca la cresta de la cadera (fig. 306).

17. Se extiende el codo lateralmente y, mediante un brusco movimiento descendente, la muñeca gira la palma para que mire a la izquierda. Se ahueca la palma y se entreabren los dedos (fig. 307).

18. El brazo traza un círculo completo que va por encima de la cabeza de delante hacia atrás. La mano vuelve a estar junto a la cresta de la cadera, con la palma mirando hacia arriba (fig. 308).

19. Se vuelve a desplazar el codo lateralmente ejecutando otro rápido movimiento de muñeca para que la palma mire a la izquierda (fig. 309).

20. Se desplaza la mano hacia el lado y forma un círculo, como si recogiera algo. Al concluir el movimiento la mano vuelve a situarse en la cresta

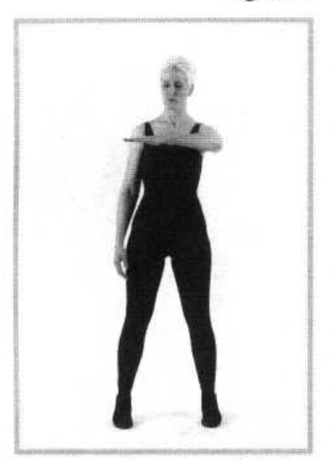

Fig. 304


Fig. 305


Fig. 306


Fig. 307

de la cadera, con la palma mirando hacia arriba (fig. 310).

21. Se mueve bruscamente el codo curvado hacia la izquierda a la vez que con un rápido giro de la muñeca se dirige la mano hacia atrás; los dedos ligeramente doblados apuntan hacia atrás y la palma ahuecada mira hacia arriba (fig. 311).

22. Se extiende totalmente el codo hacia atrás mientras la palma ahuecada sigue mirando hacia arriba (fig. 312).

23. Con el brazo totalmente extendido, la muñeca gira despacio y describe una rotación com-


Fig. 308

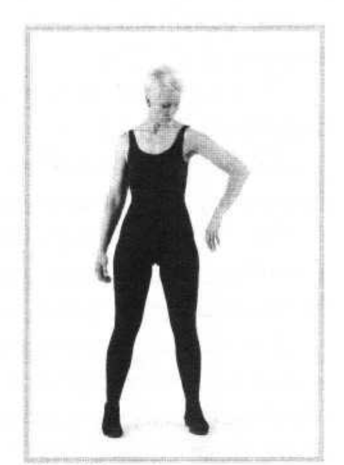

Fig. 309


Fig. 310



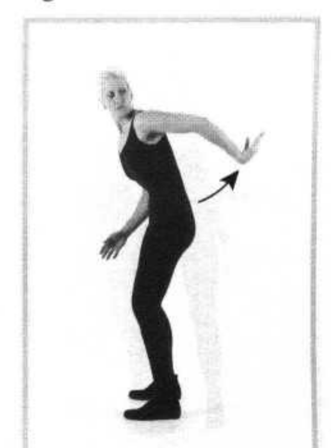

Fig. 311

Fig. 312

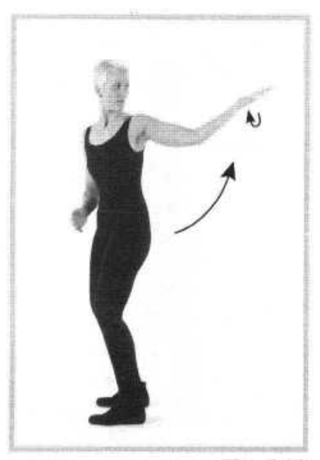

Fig. 313


Fig. 314

pleta hasta que la palma vuelve a mirar hacia arriba (fig. 313).

24. Este movimiento se parece a quitarse la manga. Desde el codo, el brazo traza un círculo de atrás hacia delante y el movimiento concluye con la palma hacia arriba, a la altura del borde de la caja torácica y el codo doblado rozando las costillas (fig. 314).

El tercer pase mágico se compone de doce movimientos.

25. Se traza con la mano un arco a la derecha, con la palma hacia arriba, como si se cortara algo con la yema de los dedos, deteniéndose a treinta centímetros del borde derecho de la caja torácica (fig. 315).

26. La palma de la mano gira para mirar hacia el suelo (fig. 316).

27. Se traza con el brazo un arco a la izquierda y a continuación hacia atrás (fig. 317).

28. Se ahueca la palma, se extiende totalmente el brazo y la muñeca gira para convertir la mano en una especie de pala (fig. 318).

29. La mano pasa por encima de la cabeza, trazando una diagonal de atrás hacia delante, diagonal que termina sobre el hombro derecho, a la altura de la cabeza (fig. 319).


Fig. 315


Fig. 316


Fig. 317

30. Se endereza la mano y se contrae la muñeca para colocarla formando ángulo de noventa grados con respecto al antebrazo. La mano baja en esta posición desde encima la cabeza hasta la derecha de la cintura (fig. 320).

31. Se gira rápidamente la palma hacia abajo (fig. 321).

32. Se balancea el brazo trazando un semicírculo desde la izquierda hasta atrás (fig. 322).

33. La palma gira hacia arriba (fig. 323).

34. Se balancea el brazo hacia delante colo-


Fig. 318


Fig. 319

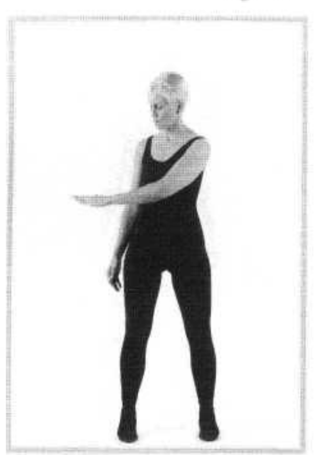

Fig. 320


Fig. 321


Fig. 322


Fig. 323


Fig. 324


Fig. 325

cándolo en la posición anterior a la derecha, a treinta centímetros de la caja torácica (fig. 324).

35. La mano gira para que la palma vuelva a mirar hacia el suelo (fig. 325).

36. Se balancea el brazo hacia la izquierda llevándolo a la posición anterior tras la espalda, del lado izquierdo (fig. 326).

El cuarto pase mágico abarca quince movimientos.

37. El brazo gira, traza un amplio círculo por delante, por encima de la cabeza y hacia atrás y se detiene en un punto situado a treinta centímetros del muslo izquierdo (fig. 327).

38. La cabeza gira a la izquierda. Se dobla bruscamente el codo y se levanta el antebrazo a la altura de los ojos, con la palma mirando hacia fuera, como protegiéndolos de un resplandor. El cuerpo se echa hacia delante (fig. 328).

39. Se rotan lentamente la cabeza y el tronco a la derecha, como oteando a lo lejos con una protección sobre los ojos (fig. 329).

40. Se vuelven a girar la cabeza y el tronco a la izquierda (fig. 330).

41. La palma gira rápidamente hacia arriba mientras se mueve la cabeza y el tronco, que miran hacia delante (fig. 331).


Fig. 326

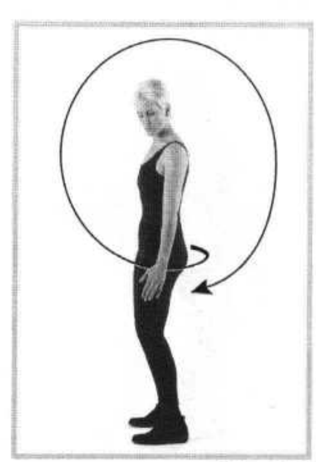

Fig. 327


Fig. 328

42. De izquierda a derecha, la mano traza una línea delante del cuerpo (fig. 332).

43. La palma gira hacia abajo (fig. 333).

44. Se desliza el brazo hacia la izquierda (fig. 334).

45. Se vuelve a girar la muñeca para que la palma mire hacia arriba (fig. 335).

46. El brazo traza otro arco delante del cuerpo, hacia la derecha (fig. 336).

47. Se vuelve a cambiar la posición de la mano colocando la palma hacia abajo (fig. 337).


Fig. 329


Fig. 330


Fig. 331


Fig. 332


Fig. 333


Fig. 334

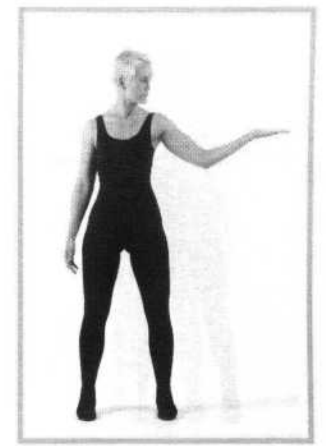

Fig. 335


Fig. 336

48. Se desplaza nuevamente el brazo hacia la izquierda (fig. 338).

49. La palma gira para mirar hacia arriba (fig. 339).

50. Se dibuja con el brazo una línea a través de la parte anterior del cuerpo, hacia la derecha (fig. 340).

51. La palma gira hacia abajo (fig. 341).

El quinto pase mágico se compone de veinticinco movimientos.

52. Con la palma mirando hacia delante, la mano traza un amplio círculo delante del cuerpo.

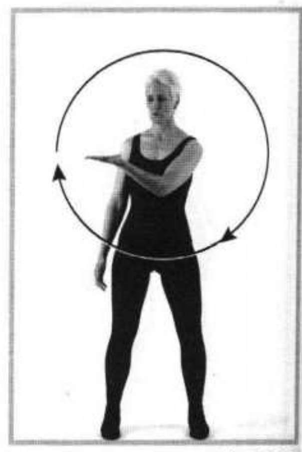

Fig. 337


Fig. 338


Fig. 339


Fig. 340


Fig. 341


Fig. 342

El movimiento termina en un punto situado delante del hombro derecho, con la palma hacia arriba (fig. 342).

53. Se levanta el codo mientras la muñeca y la mano giran para que la palma, ligeramente ahuecada, quede hacia abajo (fig. 343).

54. La mano dibuja una especie de óvalo de izquierda a derecha, como arrastrando un trozo de materia. Al retornar a la posición inicial la palma debe mirar hacia arriba (fig. 344).

55. La mano baja hasta la altura de la entrepierna, con los dedos apuntando hacia el suelo (fig. 345).

56. Se gira la palma para que mire al cuerpo (fig. 346).

57. Se sigue el contorno del cuerpo desplazando la mano, con los dedos apuntando hacia el suelo, hasta un punto situado a diez o quince centímetros del muslo izquierdo (fig. 347).

58. La muñeca gira rápidamente para que la palma mire hacia el muslo (fig. 348).

59. La cabeza gira a la izquierda y levanta la mano hasta la altura de los ojos, como si con los dedos se frotara una superficie lisa (fig. 349).

60. A partir de esta posición, la mano baja en

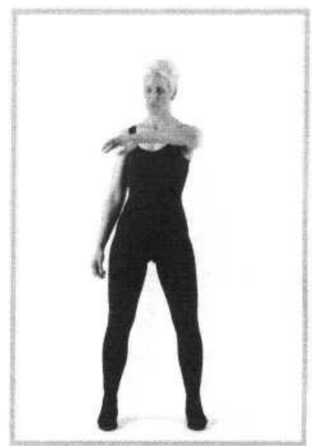


Fig. 343



Fig. 344

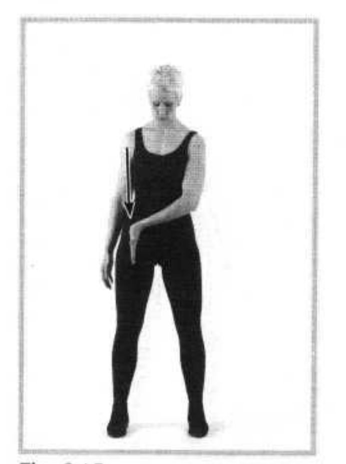


Fig. 345

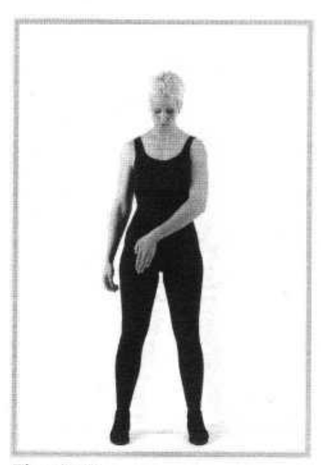
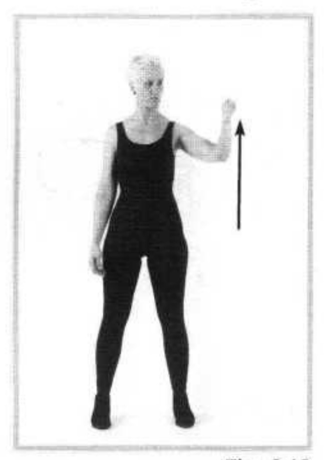


Fig. 346



Fig. 347


Fig. 348


Fig. 349

ángulo hasta un punto situado ligeramente a la izquierda de la entrepierna. La cabeza sigue el movimiento de la mano (fig. 350).

61. Se vuelve a elevar la mano hasta la altura de los ojos. Se detiene en el punto exacto que marca la divisoria de los cuerpos izquierdo y derecho, justo delante de los ojos, a cuarenta y cinco centímetros de distancia (fig. 351).

62. La mano baja en ángulo hasta un punto situado delante y ligeramente a la derecha de la entrepierna (fig. 352).

63. Se levanta nuevamente la mano, dibujando otra línea oblicua, hasta un punto situado delante de los ojos y alineado con los hombros; se sigue con la cabeza el movimiento a la derecha (fig. 353).

64. La mano desciende en línea recta hasta un punto situado a treinta centímetros del muslo derecho (fig. 354).

En los siete movimientos precedentes se han dibujado tres cumbres: la primera a la izquierda, la segunda en el centro mismo de la línea divisoria y la tercera a la derecha.

65. La mano cambia de posición para que la palma mire a la izquierda (fig. 355).

66. Se levanta la mano trazando una curva


Fig. 350


Fig. 351


Fig. 352

que encaja exactamente entre las cumbres derecha y central ya dibujadas (fig. 356).

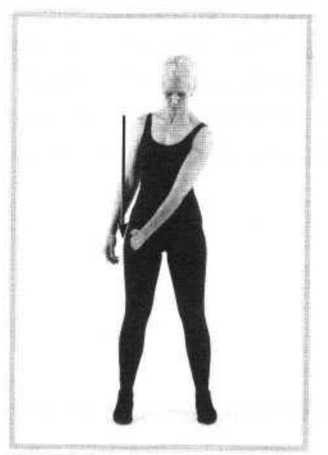
67. La palma gira para mirar a la derecha (fig. 357).

68. La mano baja a la altura de la entrepierna, deteniéndose en la divisoria entre los cuerpos izquierdo y derecho (fig. 358).

69. La palma vuelve a cambiar de dirección y mira a la izquierda (fig. 359).

70. Se levanta la mano a la altura de los ojos poniéndola en un punto entre la cumbre central y la izquierda (fig. 360).


Fig. 353


Fig. 354

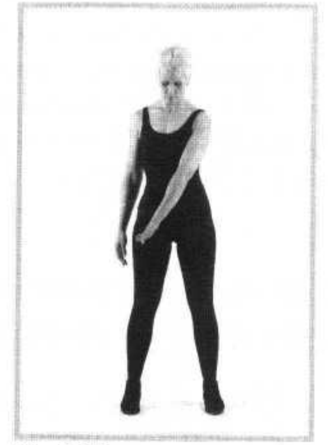
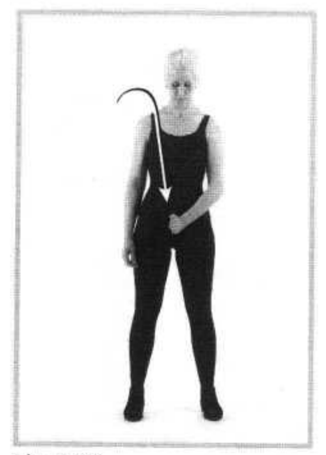
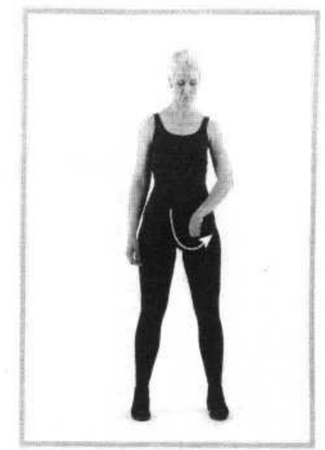
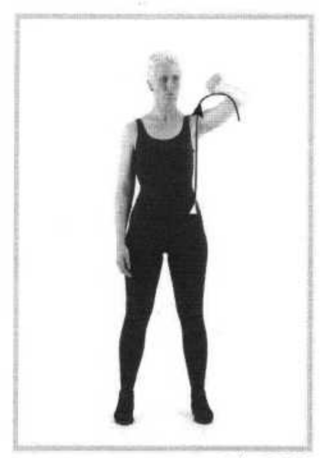

Fig. 355

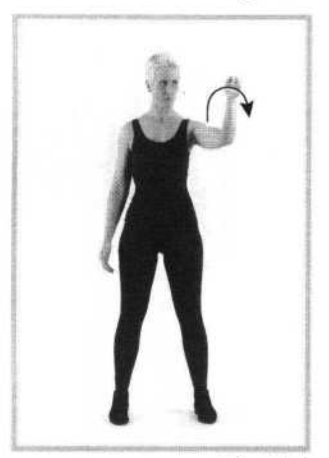

Fig. 356


Fig. 357


Fig. 358


Fig. 359


Fig. 360


Fig. 361

71. La palma gira para mirar a la derecha (fig. 361).

72. Se baja la mano hasta el punto situado delante del muslo, donde comenzó el pase mágico (fig. 362).

Las cumbres trazadas en los ocho movimientos de la segunda fase son ligeramente redondeadas, lo que contrasta con las cumbres angulosas dibujadas en la primera fase.

73. Se gira la mano una vez más hasta que la palma mira hacia delante (fig. 363).

74. El brazo se mueve por encima de la cabeza como si en la mejilla y el cuerpo derechos se derramase una sustancia invisible (fig. 364).

75. Se baja la mano (fig. 365). Se traza un semicírculo rotando el codo hacia atrás (fig. 366).

76. Como enfundando un cuchillo, se desliza la mano sobre el centro de vitalidad del páncreas y el bazo (fig. 367).

Los tres pases mágicos para el cuerpo derecho

El primer pase mágico del cuerpo derecho consta de cinco movimientos.


Fig. 362

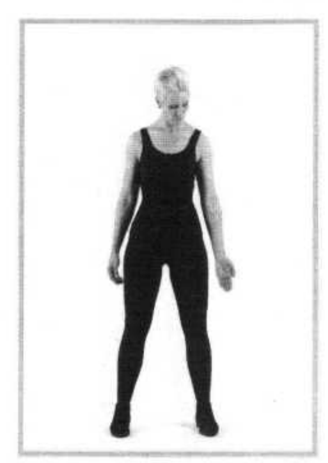

Fig. 363


Fig. 364

1. En un ángulo de noventa grados con respecto al antebrazo y con la palma hacia delante, la mano derecha traza un círculo completo de izquierda a derecha, llega a la altura de la oreja derecha y se detiene en la misma posición que comenzó, aproximadamente treinta centímetros delante de la cintura (fig. 368).

2. A partir de aquí el brazo traza un arco cerrado a la altura del pecho, doblando mucho el codo. La palma mira hacia el suelo, el pulgar se apoya en la mano y el resto de los dedos están unidos y estirados. El índice y el pulgar prácticamente tocan el pecho (fig. 369).

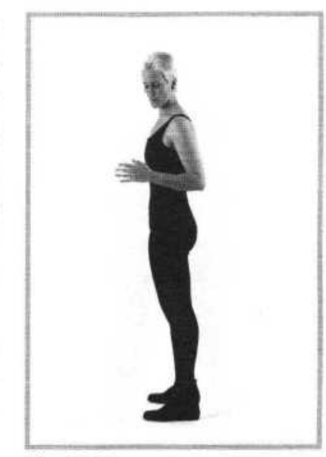


Fig. 365



Fig. 366

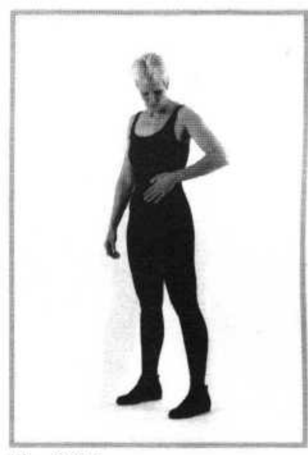


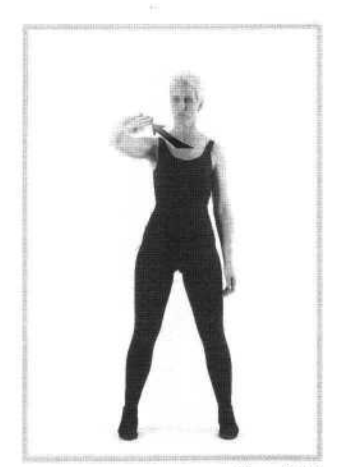
Fig. 367

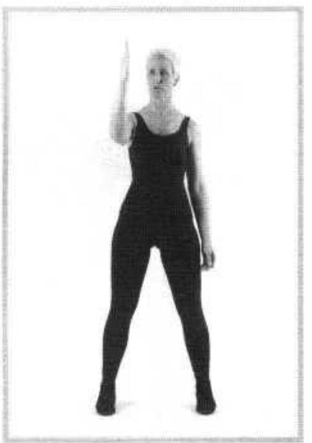


Fig. 368



Fig. 369


Fig. 370


Fig. 371

3. Se aparta vivamente el antebrazo del pecho para que el codo forme ángulo de cuarenta y cinco grados (fig. 370).

4. Se rota la mano desde la muñeca; durante un segundo los dedos apuntan al suelo y a continuación saltan por encima de la cabeza, como si la mano fuera un cuchillo (fig. 371).

5. La mano baja, utilizando el filo como instrumento cortante y haciendo un corte a la altura del ombligo (fig. 372).

El segundo pase mágico del cuerpo derecho consta de doce movimientos.

6. Desde la cintura, la mano sale disparada hasta un punto situado delante del cuerpo. Se separan los dedos cuando el brazo alcanza su máxima extensión (figs. 373 y 374).

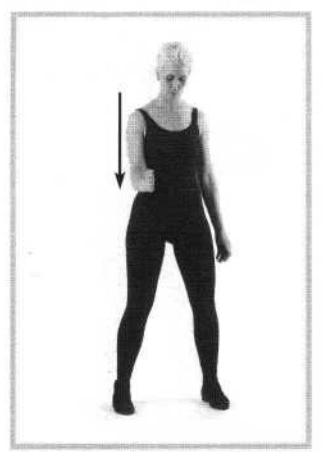
7. El brazo se repliega a la altura de la cintura. Muy doblado, el codo sobresale por detrás (fig. 375).

8. La mano gira hasta que la palma mira hacia arriba (fig. 376).

9. El brazo se extiende hacia delante con la palma abierta y hacia arriba (fig. 377).

10. Con la palma hacia arriba, se vuelve a colocar el brazo a la altura de la cintura (fig. 378).

11. La palma gira para mirar hacia abajo (fig. 379).


Fig. 372

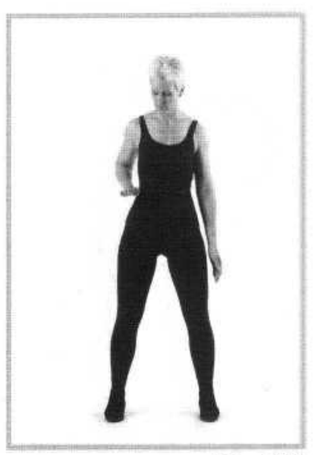

Fig. 373


Fig. 374

12. El brazo traza un círculo completo que va hacia atrás, pasa por encima de la cabeza, llega a la parte anterior del cuerpo y termina delante del ombligo, dando una palmada como golpeando algo sólido (fig. 380).

13. La palma vuelve hacia el cuerpo con un movimiento semejante al acto de recoger algo sobre el cuerpo derecho (fig. 381).

14. Se levanta el brazo por encima de la cabeza como si la mano fuera un cuchillo que uno esgrime (fig. 382).

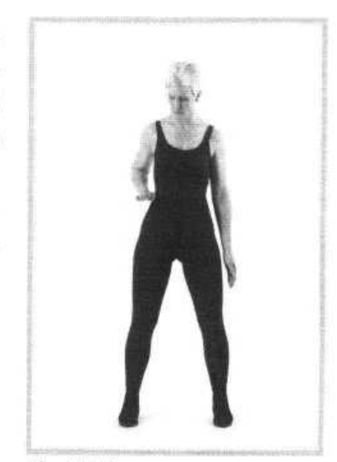

Fig. 375


Fig. 376


Fig. 377


Fig. 378


Fig. 379

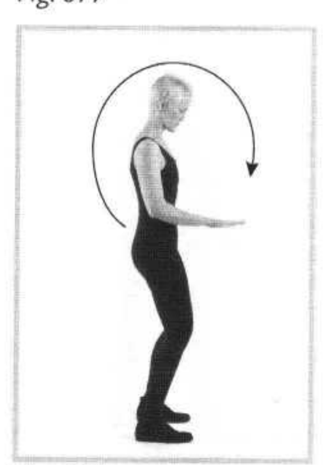

Fig. 380


Fig. 381


Fig. 382


Fig. 383

15. Se realiza un corte diagonal en el punto central de delante del cuerpo, a cuarenta y cinco centímetros de distancia. La palma mira hacia la izquierda (fig. 383).

16. Con la palma extendida y en línea recta, se levanta la mano hasta la altura de la cara (fig. 384).

17. Se hace un corte diagonal con la palma ligeramente inclinada hacia abajo llegando a un punto situado delante del borde del cuerpo derecho, a cuarenta y cinco centímetros de distancia (fig. 385).

El tercer pase mágico del cuerpo derecho incluye doce movimientos.

18. Con el codo bien doblado hacia la derecha y la palma mirando al cuerpo, el brazo derecho dibuja un arco que va desde la derecha hasta un punto situado delante del plexo solar (fig. 386).

19. El antebrazo gira a la altura del codo, traza un cuarto de círculo descendente y la palma gira para mirar a la derecha (fig. 387).

20. De izquierda a derecha y de arriba abajo, el brazo traza un pequeño círculo hacia fuera, que termina con la palma junto a la cintura, mirando hacia arriba (figs. 388 A y 388 B).

21. El brazo dibuja otro círculo de delante hacia atrás, que termina en el mismo punto en que comenzó, con la palma hacia arriba (fig. 389).

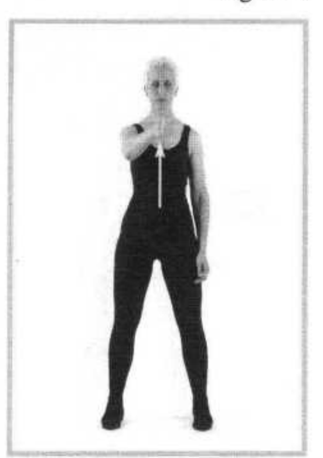

Fig. 384


Fig. 385


Fig. 386

22. La palma gira hasta mirar hacia abajo (fig. 390).

23. Se desplaza lentamente la mano hacia la parte anterior del cuerpo (fig. 391).

24. La muñeca gira hasta que la palma mira a la izquierda. Con la palma estirada, los dedos muy unidos y el pulgar apoyado, la mano se eleva en línea recta, como si se tratara de un cuchillo (fig. 392).

25. Se traza un pequeño arco convexo hacia la izquierda para que la palma mire a la derecha, cortándolo justo a la izquierda de la línea anteriormente dibujada, a la altura del ombligo (fig. 393).

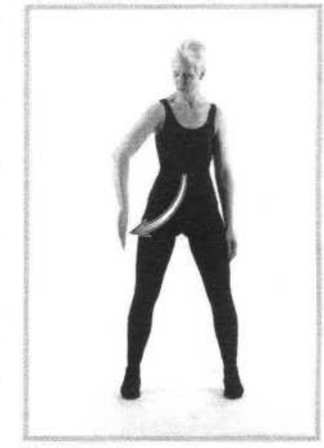

Fig. 387


Fig. 388 A

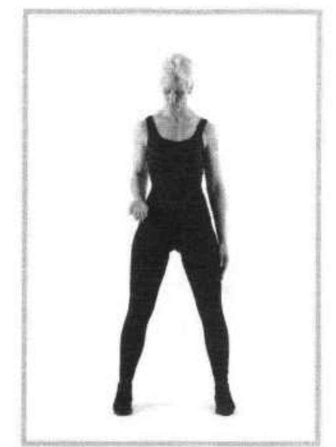
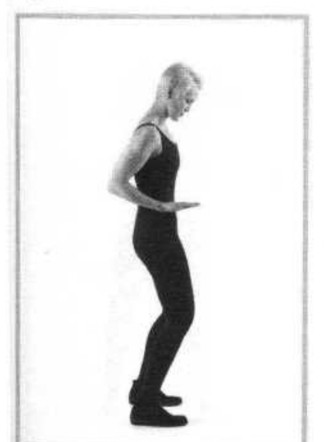
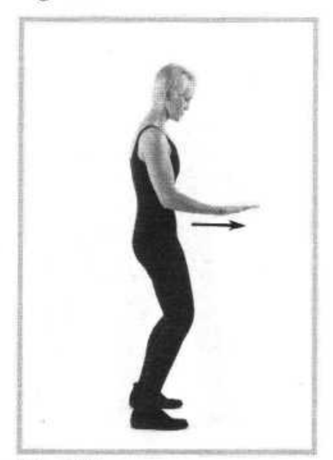

Fig. 388 B


Fig. 389


Fig. 390


Fig. 391

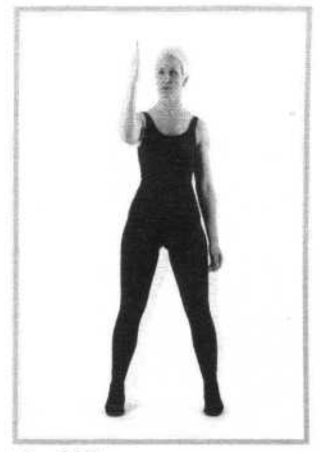

Fig. 392


Fig. 393

26. Con la palma hacia la derecha, la mano sube recorriendo la misma línea que se acaba de trazar (fig. 394).

Con los tres movimientos precedentes se ha dibujado un óvalo alargado.

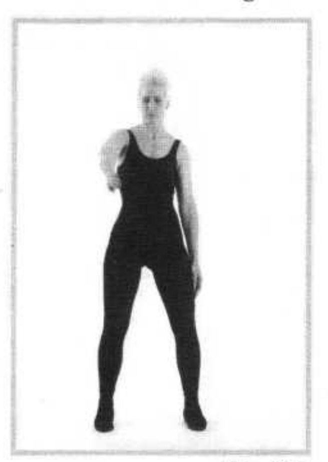
27. Se corta el óvulo como arrancando un tercio de la figura alargada (fig. 395).

28. La palma gira para volver a mirar a la derecha (fig. 396).

29. Se recoge lo cortado y, convertido en una pelota, se aplasta delante del cuerpo derecho (figs. 397 y 398).


Fig. 394


Fig. 395


Fig. 396

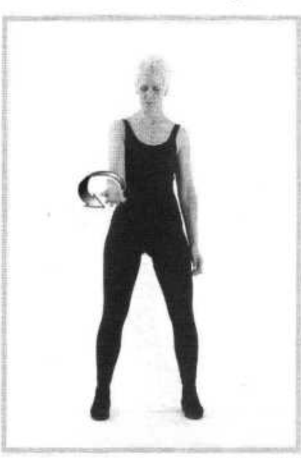

Fig. 397


Fig. 398

30. La mano baja hasta la cresta de la cadera derecha (fig. 399).

31. La mano rota mientras el brazo traza un semicírculo de delante (fig. 400) atrás y se detiene detrás del hombro derecho (fig. 401).

32. Como enfundando un cuchillo, la mano se desliza por el centro de energía que rodea el hígado y la vesícula biliar (figs. 402 y 403).


Fig. 399

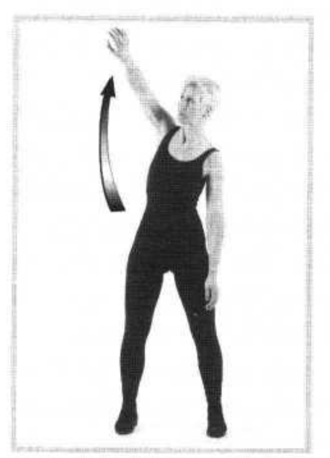

Fig. 400


Fig. 401


Fig. 402


Fig. 403



La quinta serie

La serie de la masculinidad



Masculinidad fue el nombre que los chamanes dieron a determinado grupo de pases mágicos que descubrieron y que fueron los primeros en utilizar. En opinión de don Juan, probablemente es la denominación más antigua de un grupo de pases mágicos. Originalmente, durante generaciones sólo lo practicaron los chamanes de género masculino, discriminación que no se ejerció por necesidad, sino por cuestiones rituales y para satisfacer el impulso a favor de la supremacía masculina. De todas maneras, el impacto de la percepción realzada no tardó en acabar con dicho impulso.

Durante generaciones la arraigada tradición de que este grupo de pases mágicos sólo lo practicaban los hombres persistió de manera seudooficial mientras las mujeres los ejecutaban en secreto. Las razones que dieron los antiguos brujos para incluir a las mujeres respondieron a que, en virtud de las luchas y los conflictos sociales que les rodeaban, las mujeres necesitaban fuerza y vitalidad adicionales que, en su opinión, sólo se encontraban en los hombres que practicaban este grupo de pases mágicos. Por consiguiente, como muestra de solidaridad permitieron que las mujeres los ejecutaran. En vida de don Juan la divisoria entre los hombres y las mujeres se desdibujó todavía más. El secreto y la exclusividad de los antiguos brujos se vinieron abajo e incluso les resultó imposible sostener las razones previas que justificaban la práctica de estos pases por parte de las mujeres. Lo cierto es que las practicantes los ejecutaban abiertamente.

El valor de este grupo de pases mágicos -el más antiguo de los que existen con nombre- radica en su continuidad. Desde el principio todos fueron genéricos, condición que supuso el único caso en el linaje de brujos de don Juan en el que

todo un conjunto de practicantes chamanísticos, fueran cuantos fuesen, se movieron simultáneamente. A lo largo de las épocas los participantes de un conjunto de brujos nunca superaron los dieciséis miembros. Por lo tanto, ninguno estuvo en condiciones de ser testigo de la magnífica contribución energética de la masa humana. Para los chamanes sólo existió el consenso peculiar de unos pocos iniciados, consenso que introdujo la posibilidad de preferencias idiosincrásicas y de un mayor aislamiento.

Como ya he dicho, la práctica de la Tensegridad en seminarios y talleres en los que simultáneamente hay centenares de participantes ha permitido experimentar los efectos energéticos de la masa humana. Este efecto energético es doble; los participantes de la Tensegridad no sólo ejecutan una actividad que les une energéticamente, sino que se involucran en una búsqueda que los chamanes del antiguo México perfilaron en los estados de *conciencia acrecentada*: la *redistribución de la energía*. Realizar estos pases mágicos en el marco de los seminarios sobre la Tensegridad resultó una experiencia única. Empujados o arrastrados por los pases mágicos propiamente dichos y por la masa humana, a través de la Tensegridad los participantes llegan a conclusiones energéticas a las que don Juan jamás aludió en sus enseñanzas.

El motivo de que este conjunto de movimientos se denomine *masculinidad* radica en su cualidad agresiva y porque los pases mágicos son muy vivaces y se ejecutan con gran fuerza, características que suelen identificarse con la masculinidad. Don Juan decía que la práctica no sólo fomentaba la sensación de bienestar, sino una *cualidad sensorial específica* que, si no se analiza, se confunde fácilmente con la discordia y la agresividad. Si se examina con sumo cuidado, inmediatamente queda de manifiesto que se trata de una inequívoca sensación de alerta que sitúa a los practicantes a un nivel desde el cual pueden lanzarse a lo desconocido.

Otra de las razones por las que los chamanes del antiguo México le pusieron este nombre consiste en que los hombres que ejecutaban este grupo de pases mágicos se convirtieron en practicantes peculiares a los que no hacía falta llevar de la mano. Devinieron en hombres que, de forma indirecta, se beneficiaron de cuanto hicieron. Idealmente, la energía generada por este grupo de pases mágicos se traslada a los centros de vitalidad, como si cada uno presentara una petición espontánea de energía, que se dirige en primer lugar al centro que más la necesita.

Este conjunto de pases mágicos se convirtió en el elemento más decisivo de la formación de los discípulos de don Juan Matus. El propio don Juan los presentó como denominador común, es decir, insistió para que los practicásemos sin modificarlos. Sólo pretendía preparar a sus discípulos para soportar los rigores del viaje a lo desconocido.

En la Tensegridad se ha añadido la palabra *serie* al nombre *masculinidad* para equipararla a las demás. La serie de la masculinidad se divide en tres grupos, cada uno de los cuales se divide en diez pases mágicos. La finalidad del primero y el segundo consiste en sintonizar la *energía de los tendones*. Cada uno de estos veinte pases mágicos es corto y muy concentrado. Como hicieron los practicantes chamanísticos de la antigüedad, se aconseja a los practicantes de la Tensegridad que consigan el máximo efecto de los movimientos cortos tratando de liberar una sacudida de *energía de los tendones* cada vez que los ejecutan.

En cierta ocasión pregunté a don Juan:

-Don Juan, ¿no cree que cada vez que libero esta sacudida de energía lo que realmente hago es desperdiciar la *energía de los tendones* y extraerla de mí?

-No puedes extraer energía de ti. La energía que aparentemente desperdicias cuando lanzas una sacudida al aire no se pierde porque jamás abandona tus límites, dondequiera que estén. Lo

que haces es liberar una sacudida de energía en dirección a lo que los chamanes del antiguo México denominaban nuestra «corteza» o «costra». Los brujos aseguraban que, desde el punto de vista energético, los seres humanos son como *bolas luminosas* rodeadas de una gruesa piel, como la de la naranja; algunos la tienen todavía más endurecida y gruesa, semejante a la corteza de un árbol añoso.

Con todo lujo de detalles don Juan añadió que la comparación de los seres humanos con una naranja se presta a equívoco porque la piel o corteza que tenemos se encuentra dentro de nuestros límites, como si la naranja tuviera la piel en el interior del fruto propiamente dicho. Aseguraba que esta corteza o piel es la energía encostrada que, debido al desgaste de la vida cotidiana, nuestros centros vitales de energía descartan a lo largo de la existencia.

-Don Juan, ¿es beneficioso golpear esta corteza?

-Sumamente beneficioso, sobre todo si los practicantes dirigen su *intento* a darle golpes. Si *intentan* arrancar partes de la energía encostrada mediante los pases mágicos, los centros vitales pueden asimilar la energía golpeada.

Los pases mágicos del tercer grupo de la serie de la masculinidad son más amplios y extensos. Para ejecutarlos los practicantes necesitan firmeza de manos, piernas y del resto del cuerpo. Según los chamanes del antiguo México, el propósito de la tercera serie consistía en la creación de resistencia y estabilidad. Estaban convencidos de que, si al ejecutar los movimientos largos el cuerpo mantiene una posición estable, los practicantes consiguen un punto de apoyo a partir del cual se valen por sí mismos.

A través de la ejecución de estos pases mágicos, los practicantes modernos de la Tensegridad han comprobado que la serie de la masculinidad sólo debe realizarse moderadamente para no recargar los tendones de los brazos y los músculos de la espalda.

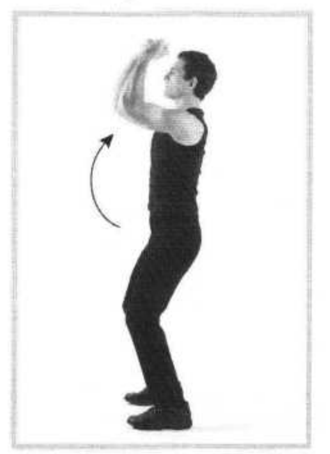


Fig. 404

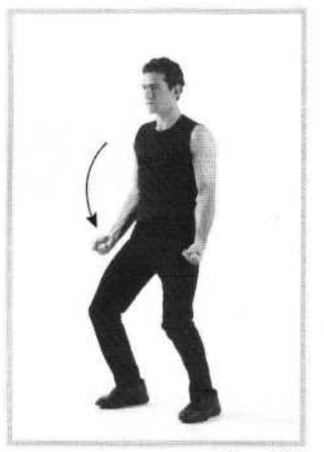


Fig. 405

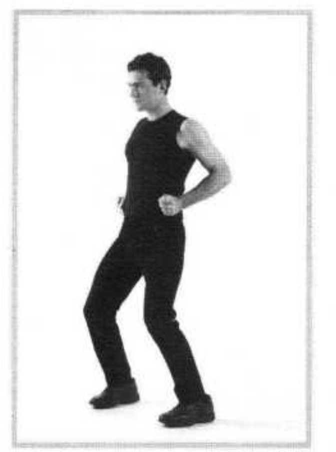


Fig. 406

El primer grupo: Pases mágicos en los que las manos se mueven al mismo tiempo pero se mantienen separadas

1. Puños sobre los hombros

Las manos se colocan a los lados del cuerpo, con los puños cerrados y las palmas hacia arriba. Se levantan hasta un punto por encima de la cabeza, doblando los codos para que los antebrazos formen un ángulo de noventa grados con los brazos. El impulso para este movimiento se divide a partes iguales entre los músculos de los brazos y la contracción de los del abdomen. Al elevar los puños y tensar los músculos de la parte anterior del cuerpo, se doblan las rodillas para inclinarlo ligeramente hacia atrás (fig. 404). Con los puños cerrados, se bajan los brazos a la altura de los muslos estirando los codos; el cuerpo se echa hacia delante y se contraen los músculos de la espalda y el diafragma (fig. 405).

2. Utilizar un instrumento cortante con cada mano

Se cierran los puños enfrentando las palmas a la altura de la cintura (fig. 406). A partir de este punto, bajan hasta la entrepierna, a cuarenta y cinco centímetros de distancia, manteniendo el ancho del cuerpo como separación de los puños (fig. 407). En cuanto se asestan los puñetazos, se repliegan las manos a la posición del principio, junto al borde de la caja torácica.

3. Lustrar con las palmas una mesa alta

Los brazos se colocan a la altura de las axilas, con las palmas hacia abajo. Muy doblados, los codos sobresalen claramente por la espalda. Se estiran rápidamente los brazos hasta lograr la máxima extensión, como lustrando con las palmas una superficie maciza. Las manos se mantienen a la distancia equivalente al ancho del cuerpo (fig. 409).

Desde este punto se devuelven los brazos con la misma fuerza a la posición en la que comenzó el movimiento (fig. 408).

4. Golpetear energía con las manos

Se elevan los brazos por delante hasta la altura de los hombros. Los puños se cierran de forma angulosa, lo que significa que los dedos apoyados en la palma se inclinan fuertemente. Los pulgares apoyan en los bordes de los índices (fig. 410). Las palmas han de quedar enfrentadas. La brusca sacudida de las muñecas hace que los puños desciendan ligeramente con gran fuerza. La posición de las muñecas no cambia; dicho de otra manera, sólo las manos giran sobre las muñecas. El contramovimiento consiste en elevar los puños con una sacudida sin modificar la posición de las muñecas (fig. 411).

Dada la cantidad de puntos energéticos que existen en las muñecas, los dorsos de las manos, las palmas y los dedos, para los chamanes este pase mágico es una de las mejores fuentes para ejercitar la *energía de los tendones* de los brazos.

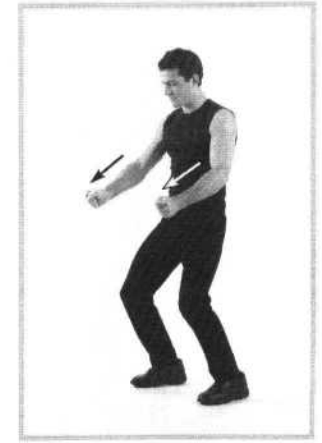


Fig. 407

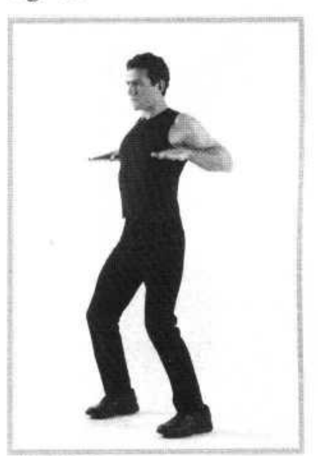


Fig. 408

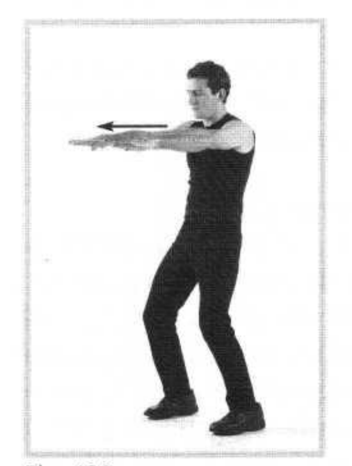


Fig. 409



Fig. 410

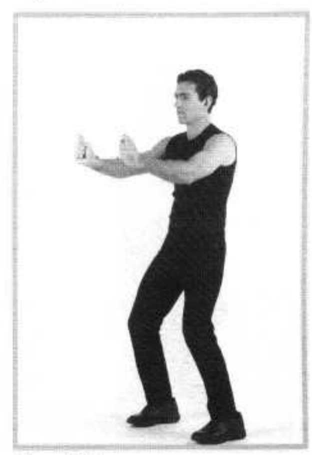


Fig. 411

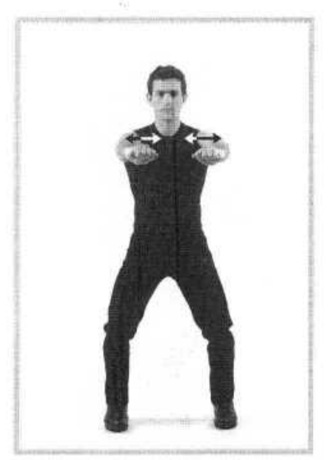


Fig. 412

5. Sacudir energía

Este pase mágico acompaña al precedente. En principio, los brazos se elevan por delante hasta situarlos a la altura de los hombros. Se forman puños angulosos, al igual que en el pase mágico anterior, aunque en este caso las palmas miran hacia abajo. Los puños se desplazan hacia el cuerpo mediante una sacudida de las muñecas. El contramovimiento es otra sacudida de las muñecas que envía los puños hacia fuera, por lo que los pulgares quedan en línea recta con el resto del antebrazo (fig. 412). La ejecución de este pase mágico requiere el uso intensivo de los músculos del abdomen, cuya actividad dirige la sacudida de las muñecas.

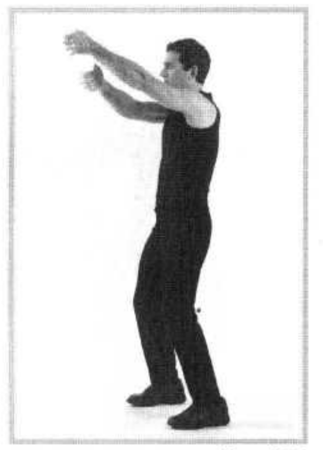


Fig. 413

6. Tirar de una cuerda de energía

Las manos se colocan delante del cuerpo, en la línea que separa los cuerpos izquierdo y derecho, como sosteniendo una cuerda gruesa que pende de arriba. La mano izquierda está encima de la derecha. El pase mágico consiste en sacudir las muñecas y hacer que las manos desciendan espasmódicamente con un movimiento corto y poderoso. Mientras se ejecuta el movimiento, se contraen los músculos abdominales, doblando las rodillas para que los brazos desciendan ligeramente (fig. 414).

El contramovimiento consiste en sacudir las muñecas para que las manos suban al tiempo que se enderezan las rodillas y el tronco (fig. 413).

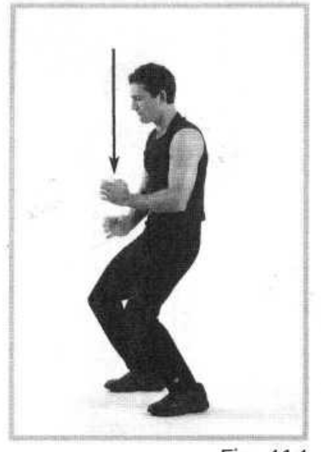
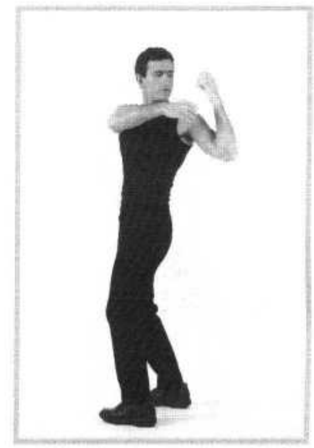


Fig. 414

7. Bajar un poste de energía

Las manos se colocan a la izquierda del cuerpo, la izquierda al nivel de la oreja, veinte o veinticinco centímetros por encima de la derecha, situada a la altura del hombro, como aferrando un poste grueso. La palma izquierda mira a la derecha y la derecha a la izquierda. La mano izquierda es la conductora porque está arriba y guía el movimiento (fig. 415). Los músculos de la zona de las

glándulas suprarrenales y los del abdomen se contraen y, con un potente empujón, los brazos descienden al costado del muslo derecho y a la cintura, como si sujetaran un poste (fig. 416). Se invierte la posición de las manos: se sitúa la mano derecha junto a la oreja de este lado, con lo que se convierte en la conductora, y la izquierda a la altura del hombro, como cambiando postes. Se repiten los mismos movimientos.


Fig. 415

8. Cortar energía con una mano por vez

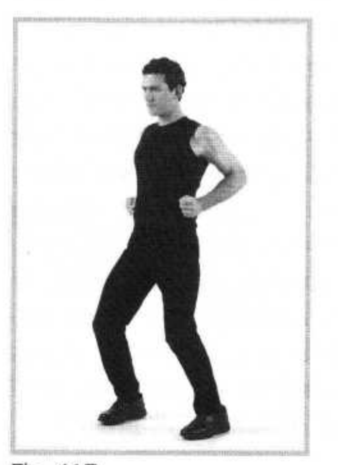
Se elevan los puños a los lados del cuerpo hasta que toquen el borde de la caja torácica, manteniendo las palmas enfrentadas. El brazo izquierdo traza una diagonal hasta un punto situado a sesenta centímetros del muslo (fig. 418) y luego se repliega (fig. 417). Se ejecuta inmediatamente el mismo movimiento con el brazo derecho.

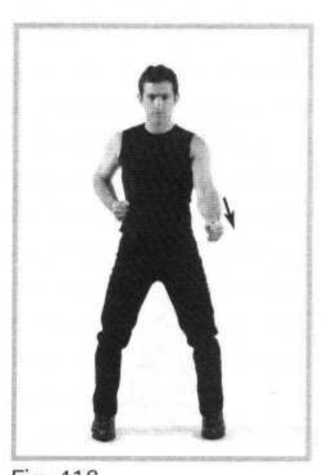


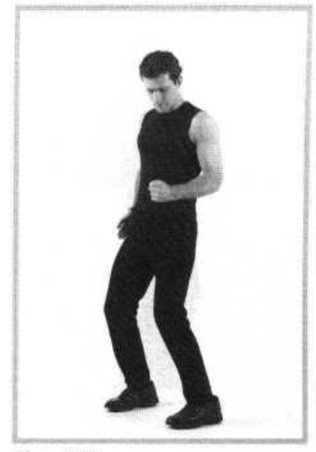
9. Usar un plano de energía

Se levanta la mano izquierda a la altura del ombligo cerrando el puño; se dobla el codo formando ángulo de noventa grados, manteniéndolo cerca de la caja torácica (fig. 419). Se desplaza la palma derecha como queriendo golpear la parte superior del puño izquierdo pero deteniéndose a


Fig. 416


Fig. 417


Fig. 418


Fig. 419

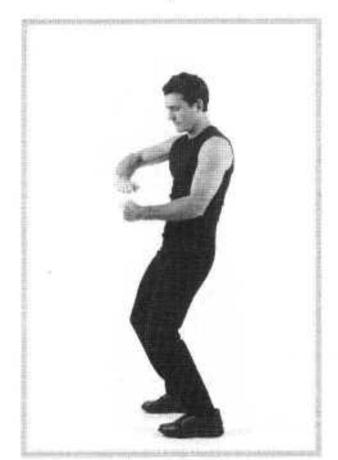


Fig. 420

tres centímetros (fig. 420). Se desplaza diez o quince centímetros por delante del puño con un brusco movimiento cortante, como acuchillando con el filo de la mano (fig. 421). El brazo izquierdo se repliega para que el codo sobresalga por detrás tanto como se pueda, al tiempo que se hace lo mismo con la mano derecha, que sigue a la izquierda y guarda la distancia (fig. 422). Respetando la distancia entre las manos, los brazos salen disparados hacia delante hasta un punto situado a cincuenta o sesenta centímetros de la cintura.

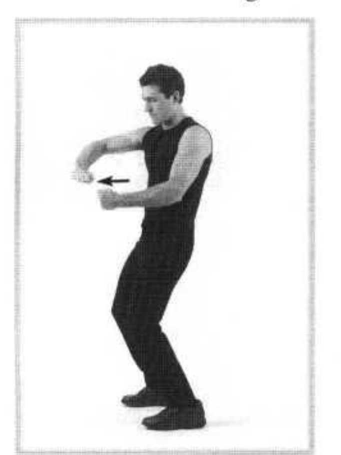


Fig. 421

10. Golpear energía con una púa de energía

El brazo izquierdo se levanta a la altura de los hombros y forma con el codo ángulo de noventa grados. La mano se coloca como esgrimiendo la empuñadura de una daga, con la palma hacia abajo. El codo retrocede en arco hasta un punto situado a la altura del hombro izquierdo y forma ángulo de cuarenta y cinco grados por detrás (fig. 423). Con un golpe que sigue el mismo arco el brazo retorna a la posición inicial.

Se repite el mismo movimiento con el otro brazo.

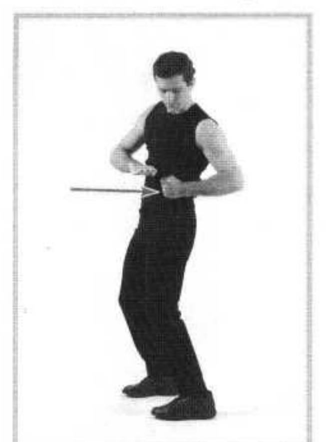


Fig. 422

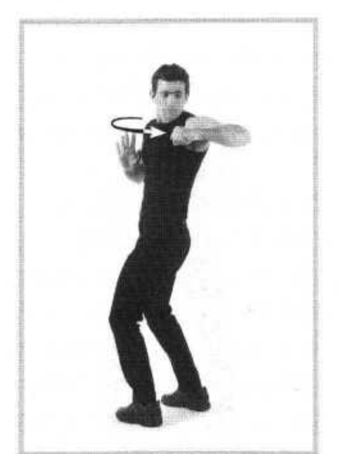
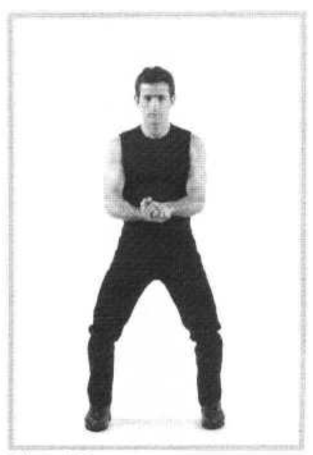


Fig. 423



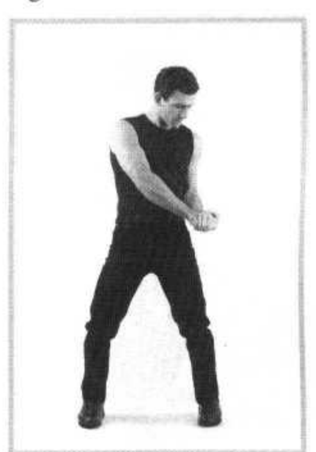
El segundo grupo: Pases mágicos para enfocar la *energía de los tendones*


Fig. 424

11. Estrechar las manos

Se colocan los antebrazos delante del ombligo. Los codos doblados prácticamente tocan la caja torácica. Se estrechan las manos, poniendo la izquierda encima. Los dedos de cada mano cogen enérgicamente la otra extremidad (fig. 424), contrayendo los músculos de los brazos y la espalda. Se relajan los músculos tensados y se invierte la posición de las manos para que la derecha quede encima de la izquierda; en lugar de separarlas, se utiliza como superficie giratoria la parte dura de la palma, junto a la base de los dedos. Se contraen nuevamente los músculos de los brazos y la espalda.

Se repiten los mismos movimientos, comenzando con la mano derecha arriba.


Fig. 425

12. Estrechar del cuerpo izquierdo y el derecho

Se colocan los antebrazos delante del cuerpo, también a la altura del ombligo. En este caso, se extiende el antebrazo derecho para que quede en línea recta con la cadera. Se lo mantiene cerca de la caja torácica mientras el antebrazo izquierdo, con el codo apartado del cuerpo, apoya la mano izquierda sobre la derecha y la estrecha. La tensión de los músculos de los brazos, la espalda y el abdomen ejercen una fuerte presión en las palmas y en los dedos de las manos. Se relaja la tensión y se giran las manos sobre las palmas al tiempo que se desplazan por delante del cuerpo de derecha a izquierda. Se vuelven a estrechar con fuerza utilizando los mismos músculos, en esta ocasión con la mano derecha arriba (fig. 425).

Desde esta posición se repiten los movimientos.

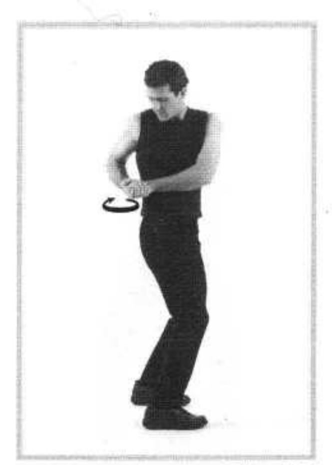


Fig. 426

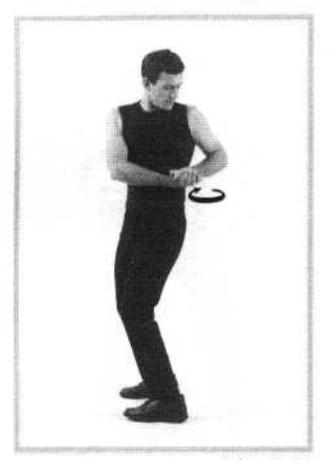
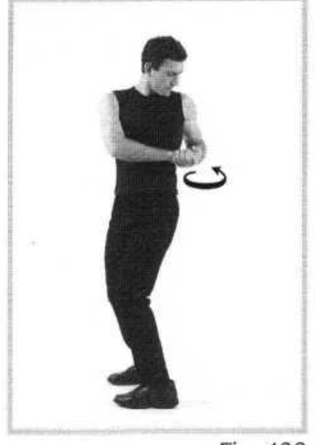


Fig. 427



. 428

13. El giro pronunciado de los dos cuerpos

Se estrechan las manos a la altura de la cintura y a la derecha. La izquierda queda arriba de la mano derecha. En este pase mágico el apretón de manos no es tan intenso como en los dos anteriores porque no se buscan golpes marcados, sino el giro pronunciado de los dos cuerpos.

Las manos estrechadas trazan un pequeño círculo a la derecha, círculo que va de adelante hacia atrás y acaba en la misma posición en que comenzó. Como la mano conductora es la izquierda, porque está arriba, dibuja el círculo siguiendo el impulso del brazo izquierdo, que primero empuja las manos hacia la derecha y luego les hace trazar un círculo a la derecha del cuerpo (fig. 426).

Las manos estrechadas se desplazan por delante del cuerpo hacia la izquierda, trazando otro círculo siguiendo el impulso de la mano izquierda. Como está arriba, empuja la otra mano y le hace trazar un círculo que va hacia atrás, a la izquierda y nuevamente al punto donde comenzó el movimiento (fig. 427).

Se ejecuta la misma secuencia de movimientos con la mano derecha como conductora y comienza a la izquierda, junto a la cintura. En este caso se sigue el impulso del brazo derecho para trazar el círculo, que primero va a la izquierda y luego retorna al punto de partida (fig. 428). Las manos estrechadas se desplazan por delante del cuerpo hasta el lado derecho, junto a la cintura. Siguiendo el impulso de la conductora, las manos retroceden, se dirigen a la derecha y vuelven al punto de partida, con lo que trazan un círculo (fig. 429). Es importante que, al dibujar los círculos, el tronco gire claramente hacia el lado correspondiente. Las piernas mantienen la posición inicial y no compensan el giro con la inclinación de las rodillas.

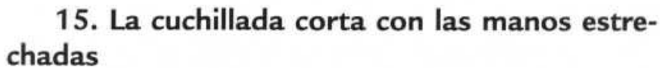
14. Empujar con el codo y el antebrazo la energía estrechada

Se estrechan las manos a la altura del hombro

derecho. La parte superior del brazo derecho queda apretada junto al pecho, el codo está muy doblado y el antebrazo se mantiene en posición vertical. La palma derecha mira hacia arriba y el dorso forma ángulo de noventa grados con el antebrazo (fig. 430).

Se extiende el codo izquierdo delante del hombro del mismo lado hasta que quede a noventa grados. Se estrechan enérgicamente las manos (fig. 431). El brazo derecho empuja lentamente el izquierdo hacia delante, enderezando un poco el codo. Al tiempo que las manos estrechadas avanzan, el hombro y el omóplato izquierdos hacen lo propio para mantener el ángulo del codo izquierdo (fig. 432). El brazo derecho devuelve la mano izquierda a la posición inicial.

Las manos estrechadas se trasladan al lado izquierdo girando sobre las palmas y repiten los mismos movimientos.



15. La cuchillada corta con las manos estrechadas

Al igual que en el pase mágico anterior, las manos se estrechan a la derecha. En este caso las manos quedan a la altura de la cintura y, en lugar de empujar el izquierdo hacia delante, el brazo derecho acuchilla velozmente (fig. 433). Se trata

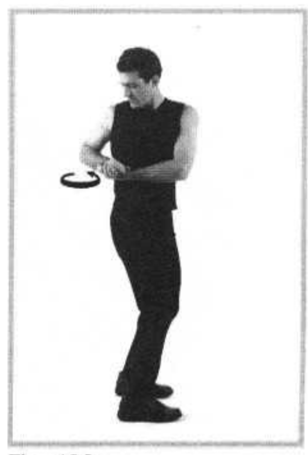


Fig. 429

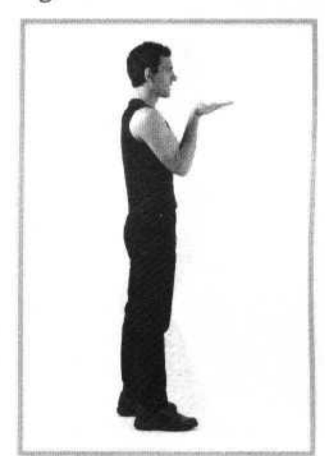


Fig. 430

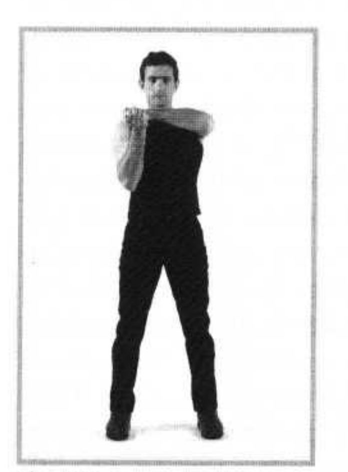


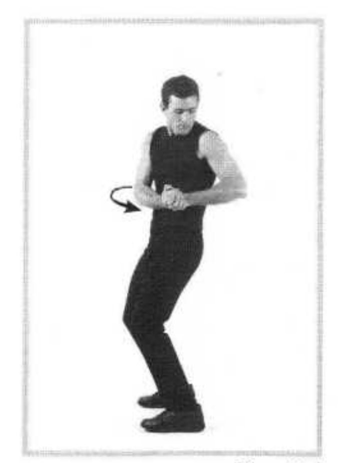
Fig. 431

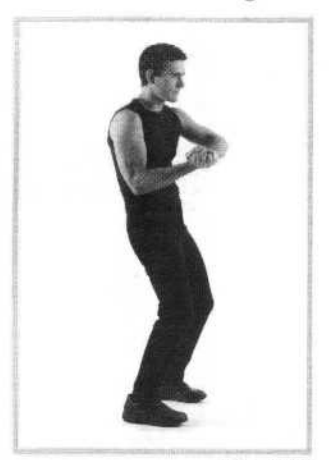


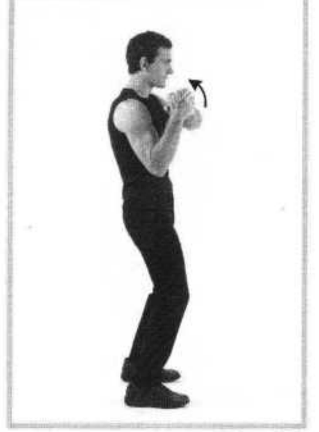
Fig. 432



Fig. 433


Fig. 434


Fig. 435


Fig. 436

de un movimiento potente que exige la contracción de los músculos de los brazos y la espalda. Las manos estrechadas se desplazan enérgicamente a la izquierda, como si se quisiera acrecentar el impulso del codo izquierdo, que retrocede tanto como puede (fig. 434). Las manos estrechadas se desplazan a la derecha por delante del cuerpo, como si contribuyeran al intenso movimiento del codo derecho, que se desliza todo lo posible hacia atrás.

Se ejecuta la misma secuencia de movimientos comenzando a la izquierda, con la mano derecha como guía.

Cabe señalar que, cuando las manos estrechadas acuchillan hacia delante, es la de abajo la que marca la dirección, si bien la fuerza la proporciona la conductora, situada arriba.

16. Sacudir energía con las manos estrechadas

Se estrechan las manos a la derecha apoyando el codo y el brazo derechos junto a la caja torácica. El codo derecho forma ángulo de noventa grados con el antebrazo extendido. El izquierdo también forma ángulo de noventa grados y está en línea recta con respecto al músculo pectoral izquierdo (fig. 435). El brazo derecho levanta el izquierdo y modifica la posición de los codos, cuyo ángulo pasa de los noventa a los cuarenta y cinco grados. Las manos estrechadas llegan a la altura del hombro derecho (fig. 436). Se sacuden con un movimiento muy breve en el que sólo participan las muñecas. Las manos estrechadas golpean sin cambiar la altura en que se encuentran (fig. 437). Desde este punto las manos estrechadas se desplazan a la izquierda, cerca de la cintura, con un marcado movimiento que hace que el codo izquierdo sobresalga por detrás (fig. 438). Las muñecas rotan, haciendo que las manos giren sobre sí mismas e invirtiendo la posición. Se repiten los mismos movimientos a la izquierda.

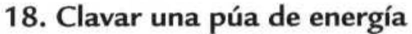
17. Sacudir energía a la altura de las rodillas

Se entrecruzan las manos a la derecha, junto al muslo. La mano derecha, situada debajo y sustentadora, modifica ligeramente la posición y las pone más verticales mediante un giro de la muñeca, contenida por la presión que ejerce la mano izquierda (fig. 439). Las manos se balancean hacia la izquierda siguiendo el contorno de las rodillas y asestan un golpe, cuya potencia queda realzada por el empujón descendente de las muñecas (fig. 440).

Se cambia la posición de las manos rotándolas sobre las palmas y se repiten los mismos movimientos de izquierda a derecha.



Fig. 437



18. Clavar una púa de energía

En un punto situado a treinta centímetros del ombligo, justo en la divisoria de los cuerpos izquierdo y derecho, se entrecruzan verticalmente las manos con la izquierda como conductora. Se elevan unos centímetros con una ligera sacudida producida mediante la inclinación de las muñecas, sin mover los antebrazos. Bajan con la ayuda de la misma sacudida de las muñecas (fig. 441).

Este pase mágico pone en juego los músculos del abdomen. Se ejecutan los mismos movimientos con la mano derecha como conductora.



Fig. 438



Fig. 439



Fig. 440



Fig. 441


Fig. 442

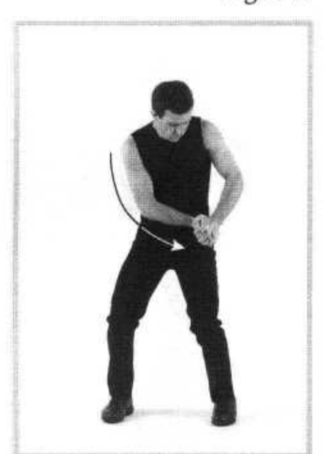

Fig. 443


Fig. 444

19. Usar las manos como hacha

Se entrecruzan las manos a la derecha. Se elevan a la altura de los hombros (fig. 442). Se asesta un golpe en diagonal que las traslada a la altura de la cadera izquierda (fig. 443).

Se realizan los mismos movimientos a la izquierda.

20. Martillar una estaca de energía

Se entrecruzan las manos a la derecha. Con la ayuda de la rotación del tronco a la derecha, se balancean y sitúan a la altura de los hombros. Trazando un pequeño círculo vertical delante del hombro derecho, se llevan las manos a la divisoria entre los dos cuerpos y se bajan hasta la altura de la cintura, como martillando una estaca de energía (fig. 444).

Se ejecutan los mismos movimientos en el lado izquierdo.

El tercer grupo:
Pases mágicos para aumentar la resistencia

21. Cortar energía mediante un arco

Se entrecruzan las manos a la derecha, pegadas a la cresta de la cadera. La izquierda queda encima de la derecha. El codo derecho sobresale hacia atrás y el antebrazo izquierdo se apoya en el estómago. Con un potente golpe prolongado, las manos entrecruzadas trazan un arco horizontal por delante del cuerpo, como si atravesaran una sustancia espesa. Da la sensación de que las manos esgrimen un cuchillo, una espada o un instrumento cortante que rasga algo sólido situado delante del cuerpo (fig. 445). Este movimiento pone en juego los músculos del brazo, el abdomen, el pecho y la espalda. Se tensan los músculos de las piernas para ganar estabilidad. Se invierte la posición de las manos a la izquierda. La derecha queda arriba, como conductora, y asesta otro enérgico corte.

22. Acuchillar energía como cortando con una espada

Se entrecruzan las manos, colocando la izquierda encima de la derecha y situándolas delante del hombro derecho (fig. 446). La intensa sacudida de las muñecas y los brazos hace que las manos avancen treinta centímetros y asesten un golpe poderoso. A partir de aquí cruzan hasta un punto situado a la izquierda, a la altura del hombro. El movimiento se asemeja a cortar algo pesado con la espada. Desde la izquierda los brazos cambian de posición mediante una rotación, pero sin soltar las manos entrecruzadas. La derecha se convierte en conductora, se coloca arriba y vuelve a acuchillar un punto situado aproximadamente a sesenta centímetros del hombro derecho (fig. 447).

Se modifica la posición inicial de las manos, iniciando los movimientos por la izquierda.



Fig. 445

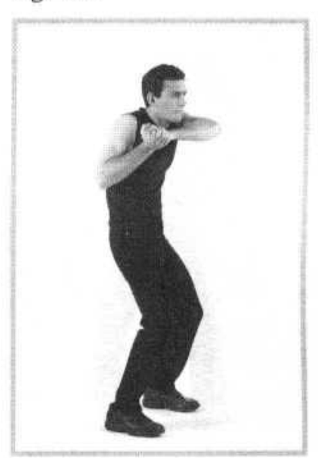


Fig. 446

23. Tajar energía en diagonal

Se levantan las manos entrecruzadas hasta la altura de la oreja derecha y se echan hacia delante, como acuchillando algo sólido situado delante del cuerpo (fig. 448). Desde aquí acuchillan un punto situado a treinta centímetros del costado de la rótula izquierda (fig. 449). En esta po-

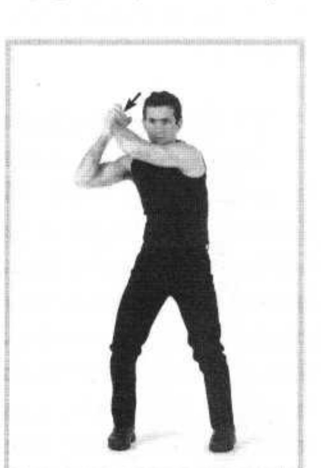


Fig. 447



Fig. 448



Fig. 449



Fig. 450



Fig. 451



Fig. 452

sición se rotan las muñecas para modificar la posición de las manos a fin de que la derecha quede arriba y sea la conductora. Se experimenta la sensación de que el instrumento cortante que las manos esgrimen cambia de dirección antes de acuchillar de izquierda a derecha, siguiendo el contorno de las rodillas (fig. 450).

Las manos cambian de sitio y se repite la secuencia completa empezando a la izquierda.

24. Trasladar energía del hombro derecho a la rodilla izquierda

Se colocan las manos entrecruzadas a la derecha, a la altura de la cintura. La mano derecha, situada debajo y sustentadora, modifica la posición poniéndolas algo más verticales mediante un giro de la muñeca, contenida por la presión que ejerce la mano izquierda. Se elevan rápidamente las manos hasta un punto por encima de la cabeza, a la derecha (fig. 451). Empujadas por el codo, bajan con gran fuerza hasta la altura del hombro. Desde aquí acuchillan en diagonal un punto situado a treinta centímetros del costado izquierdo de la rótula. Este golpe cuenta con la ayuda del rápido giro descendente de las muñecas (fig. 452).

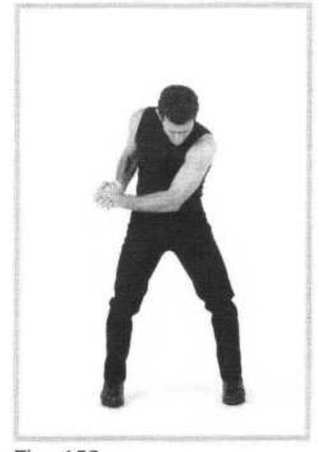
Las manos pivotan para cambiar de sitio y se repite la secuencia completa empezando por la izquierda.

25. Tajar energía junto a las rodillas

Se entrecruzan las manos a la derecha, junto a la cintura (fig. 453). Mediante un potente golpe descendente bajan a la altura de las rodillas al tiempo que se echa ligeramente el tronco hacia delante. De derecha a izquierda, se traza con las manos un arco delante de las rodillas, deteniéndose a diez o quince centímetros del costado izquierdo de la rótula (fig. 454). Las manos entrecruzadas retroceden enérgicamente hasta un punto situado a algunos centímetros a la derecha de la rodilla derecha. La intensa sacudida de las muñecas con-

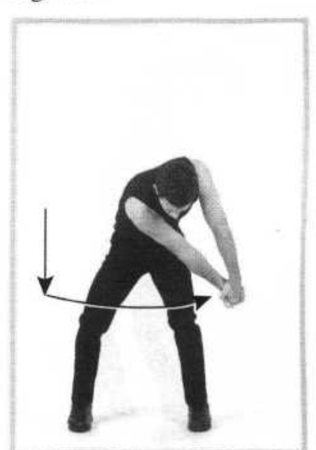
tribuye a la realización de estos golpes cortantes.

Se ejecuta el mismo movimiento empezando a la derecha, junto a la cintura. Para realizar correctamente este pase mágico los practicantes han de poner en juego los músculos profundos del abdomen, más que los de los brazos y las piernas.


Fig. 453

26. La barra excavadora de energía

Se colocan las manos entrecruzadas delante del estómago, con la izquierda arriba, como conductora. Se las sitúa en posición vertical delante de la divisoria que separa los dos cuerpos. Con un rápido movimiento se trasladan a un punto situado por encima de la cabeza, como si siguieran la misma línea. Desde este sitio caen en línea recta hasta el lugar donde comenzó el pase mágico (fig. 455). La posición de las manos cambia, colocando la derecha como conductora, y se repite el movimiento. Don Juan decía que este movimiento consistía en *agitar energía con una barra excavadora*.


Fig. 454

27. El gran corte

Se ponen las manos entrecruzadas a la derecha, junto a la cintura. Se levantan rápidamente por encima de la cabeza, pasándolas sobre el hombro izquierdo (fig. 456). Se sacuden las muñecas

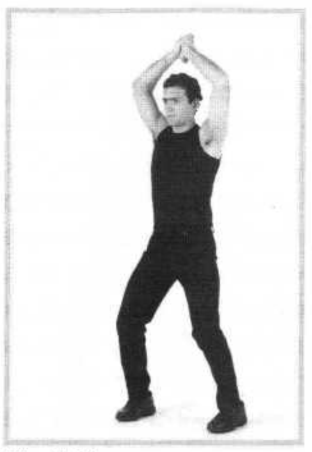
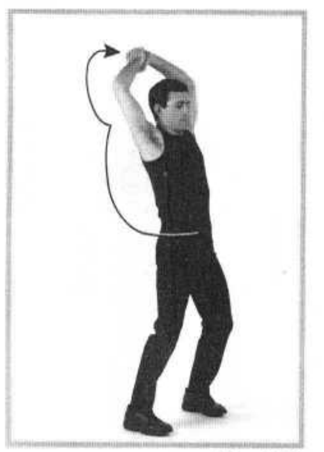

Fig. 455


Fig. 456


Fig. 457

hacia atrás para cobrar fuerza y se asesta un potente golpe diagonal que acuchilla energía por delante del cuerpo, como si se desgarrara papel. El golpe acaba a diez o quince centímetros a la izquierda de la rodilla izquierda (fig. 457).

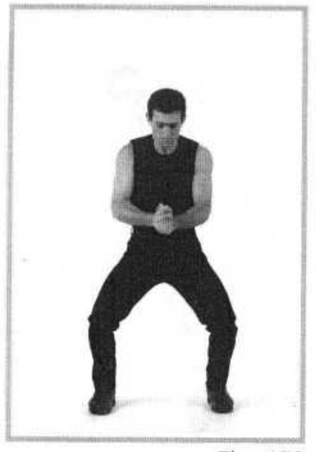
Se repite el mismo movimiento comenzando por la izquierda.


Fig. 458

28. La almádena

Con la izquierda como conductora, se entrecruzan las manos delante del estómago, en la vertical que divide los cuerpos izquierdo y derecho. Se mantienen un segundo las palmas en vertical, se desplazan a la derecha del cuerpo, pasándolas por encima de la cabeza y pendiendo otro instante junto a la nuca, como esgrimiendo una pesada almádena. Se mueven por encima de la cabeza con un balanceo decidido y potente (fig. 458) y se llevan al punto en que comenzó el movimiento, como si las manos propiamente dichas fueran una almádena pesada (fig. 459).

Se cambia la posición de las manos y se ejecutan los mismos movimientos a la izquierda.


Fig. 459

29. Cortar un círculo de energía

Se entrecruzan las manos a la altura del hombro derecho para iniciar este pase mágico (fig. 460). Se extienden hasta donde llegue el brazo derecho sin estirar totalmente el codo. A partir de este punto las manos entrecruzadas cortan de derecha a izquierda un círculo equivalente al ancho del cuerpo, como si esgrimiesen un instrumento cortante. Para ejecutar este movimiento, la mano izquierda, que es la conductora y está arriba, debe invertir la posición cuando el círculo gira a la izquierda; sin separarlas, giran para que la mano derecha quede arriba, se convierta en conductora (fig. 461) y termine de dibujar el círculo.

Se realiza la misma secuencia de movimientos empezando por la izquierda y con la derecha como conductora.

La sexta serie

Dispositivos utilizados conjuntamente con determinados pases mágicos

Como ya hemos dicho, los chamanes del antiguo México daban suma importancia a la fuerza que denominaban *energía de los tendones*. Según don Juan, afirmaban que la energía vital se desplaza por el cuerpo a través de una vía exclusiva formada por los tendones.

Pregunté a don Juan si al mencionar los *tendones* se refería al tejido que une los músculos con los huesos y respondió:

-No sé cómo explicar la *energía de los tendones*. He seguido el camino simple de la costumbre. Me enseñaron que se llama *energía de los tendones*. No necesito ser más concreto, tú comprendes lo que es la *energía de los tendones*, ¿no?

-Don Juan, supongo que en un sentido amplio lo comprendo. Me confunde que utilice la palabra *tendones* donde no hay huesos; por ejemplo, en el abdomen.

-Los brujos de la antigüedad llamaron *energía de los tendones* a la corriente de energía que se desplaza por los músculos profundos que van desde el cuello hasta el pecho, los brazos y la columna vertebral. Atraviesa el abdomen superior e inferior desde el borde de la caja torácica hasta la entrepierna y de aquí se desplaza a los dedos de los pies.

-Don Juan, ¿esta corriente no abarca la cabeza? -inquirí desconcertado porque, en mi condición de occidental, suponía que algo semejante se origina en el cerebro.

-No -replicó decidido-, no abarca la cabeza. Lo que procede de la cabeza es otra clase de corriente energética, no es de lo que estoy hablando. Uno de los logros más impresionantes de los chamanes consiste en que, al final, apartan lo que

existe en el centro de energía situado en la coronilla y anclan allí la *energía de los tendones* del resto de sus cuerpos. Es el modelo del éxito. Momentáneamente de lo que se trata, como en tu caso, es de la situación habitual de la *energía de los tendones* que comienza en el cuello, en el punto donde se une con la cabeza. En algunos casos la *energía de los tendones* sube hasta un punto existente debajo de los pómulos, pero nunca llega más arriba. Esta energía, a la que llamo *energía de los tendones* a falta de una denominación más precisa, supone una necesidad imperiosa para las vidas de los que viajan por el *infinito* o quieren recorrerlo.



Don Juan acotó que el inicio tradicional de la utilización de la *energía de los tendones* radica en el uso de algunos recursos sencillos empleados de dos formas por los chamanes del antiguo México. Uno consiste en crear un efecto vibratorio en determinados centros de la *energía de los tendones* y el otro en provocar el efecto de la presión en los mismos centros. Añadió que los chamanes consideraban que el efecto vibratorio es el agente que sirve para aflojar la energía estancada. Opinaban que el segundo, el efecto de la presión, es el agente que dispersa la energía.

Don Juan Matus, que enseñó a sus discípulos que lo que nos parece natural en función de nuestra capacidad cognitiva en el mundo no lo es en lo que se refiere al flujo de energía, hizo mucho hincapié en lo que al hombre moderno le parece una contradicción cognitiva: que la vibración afloje lo estancado y la presión lo disperse. Apostilló que en el mundo de la vida cotidiana los seres humanos rompen algo con un golpe o aplicando presión y lo dispersan haciéndolo vibrar. Por su parte, es necesario fluidificar mediante la vibración la energía alojada en un centro de los tendones y luego hay que presionarla para que siga fluyendo. A don Juan Matus le horrorizaba la idea de presionar directamente los puntos de energía del cuerpo sin haberlos sometido a una vibración preliminar.

Sostenía que la energía estancada se tornaría incluso más inerte si se la sometía a presión.

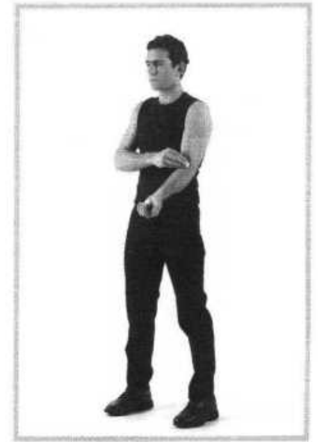
Don Juan enseñó a sus discípulos dos recursos básicos. Explicó que los chamanes de la antigüedad buscaban un par de piedras redondas o de vainas secas y redondas y que las utilizaban como objetos vibratorio y de presión para contribuir a manipular el flujo de energía que, en su opinión, se estanca periódicamente a lo largo de la vía de los tendones. Sin embargo, las piedras redondas que los practicantes chamanísticos solían utilizar eran demasiado duras y las vainas excesivamente frágiles. Los chamanes también buscaron ávidamente piedras planas o trozos de madera maciza, del tamaño de la mano, para colocarlos en determinadas zonas de la *energía de los tendones* del abdomen cuando se tumbaban boca arriba. La primera zona se encuentra debajo del ombligo; existe otra encima del ombligo y una tercera en el plexo solar. El problema con el empleo de piedras u otros objetos radica en que hay que calentarlos o enfriarlos para que adquieran una temperatura parecida a la del cuerpo, además de que suelen ser demasiado rígidos y resbalan o se deslizan.

Los practicantes de la Tensegridad han encontrado un excelente sustituto de los objetos de los chamanes del antiguo México: un par de pelotas redondas y una pequeña pesa de cuero, circular y plana. Las pelotas tienen el mismo tamaño que los objetos utilizados por los chamanes, pero no son frágiles y se fabrican con una mezcla de teflón reforzado con un compuesto cerámico. Esta mezcla les proporciona peso, resistencia y una uniformidad totalmente congruente con los propósitos de los pases mágicos.

Está comprobado que el otro objeto, la pesa de cuero, es ideal para crear una presión uniforme en los centros de la *energía de los tendones*. A diferencia de las piedras, es lo suficientemente flexible para adaptarse a los contornos del cuerpo. Como es de cuero, puede colocarse directamente sobre la piel

sin necesidad de entibiarla o enfriarla. La característica más digna de mención es el peso. Resulta lo bastante ligera para no provocar malestar y tiene el peso necesario para contribuir a determinados pases mágicos que fomentan el *silencio interior* ejerciendo presión en los centros del abdomen. Don Juan Matus aseguraba que el peso colocado en cualquiera de las zonas antedichas pone en juego la totalidad de los campos energéticos de una persona, lo que supone la desconexión transitoria del *diálogo interior*: el primer paso hacia el *silencio interior*.

Dada su naturaleza, los objetos modernos utilizados conjuntamente con determinados pases mágicos se dividen en dos categorías.


Fig. 464



La primera categoría

La primera categoría de pases mágicos que cuentan con la ayuda de un objeto se compone de dieciséis pases mágicos que se ejecutan con las pelotas de teflón. Ocho corresponden a la muñeca y el brazo izquierdos y los restantes a los puntos del hígado y la vesícula biliar, el páncreas y el bazo, el tabique nasal, las sienes y la coronilla. En opinión de los chamanes del antiguo México, los primeros ocho pases mágicos son el primer paso para que el cuerpo izquierdo se libere del dominio injustificado del cuerpo derecho.

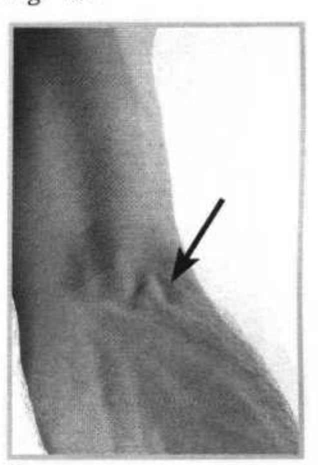
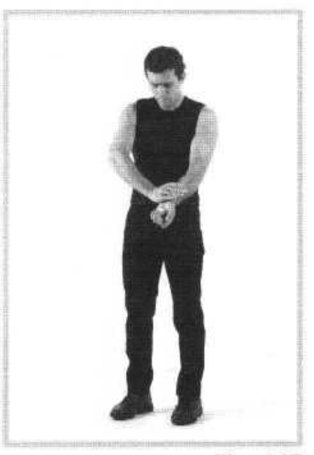

Fig. 465


Fig. 466

1. El primer movimiento corresponde al exterior del tendón principal del bíceps del brazo izquierdo. Se apoya una pelota en ese hueco haciéndola vibrar hacia delante y atrás ejerciendo una ligera presión (figs. 464 y 465).

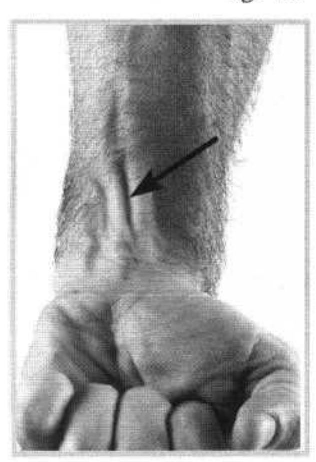
2. En el segundo movimiento se coloca la pelota en la palma ahuecada de la mano derecha sujetándola firmemente con el pulgar (fig. 466). Se ejerce una presión firme pero suave sobre la pelota para que frote desde la muñeca izquierda hasta un punto situado a una mano de dis-


Fig. 467

tancia de ésta (fig. 467). Se hace rodar la pelota por el canal creado por los tendones de la muñeca (fig. 468).

3. Se presiona ligeramente la pelota en el punto del antebrazo izquierdo situado a una mano de distancia de la muñeca (figs. 469 y 470).

4. Con el índice derecho se aplica una presión moderada en la muñeca izquierda, cerca de la cabeza del hueso del antebrazo (fig. 471). El pulgar derecho sujeta la mano por el interior de la muñeca (fig. 472) y la desplaza hacia arriba y abajo (figs. 473 y 474).


Fig. 468

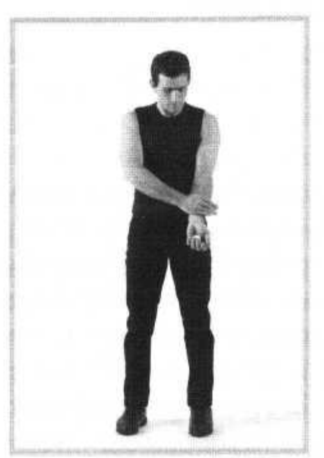
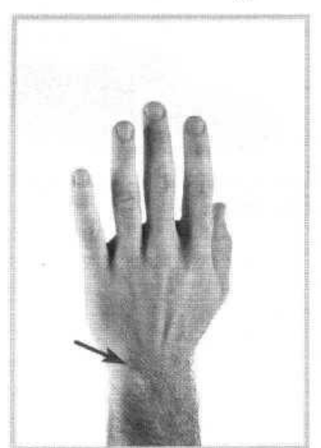

Fig. 469


Fig. 470


Fig. 471

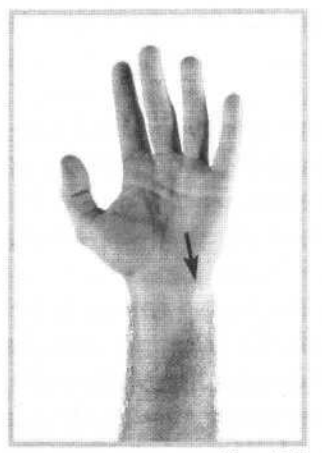

Fig. 472


Fig. 473

5. Se apoya la pelota en el interior del tendón del bíceps izquierdo haciéndola vibrar mediante una ligera presión (figs. 475 y 476).

6. Se produce una vibración en el hueco de la parte posterior del codo, a la izquierda del hueso propiamente dicho. Se gira la palma izquierda volviéndola hacia fuera para permitir la máxima apertura de la zona (fig. 477). Se la frota con la pelota.

7. Se aplica una presión moderada en el medio del brazo izquierdo, en el hueco donde el tríceps se une con el hueso (figs. 478 y 479).



Fig. 474

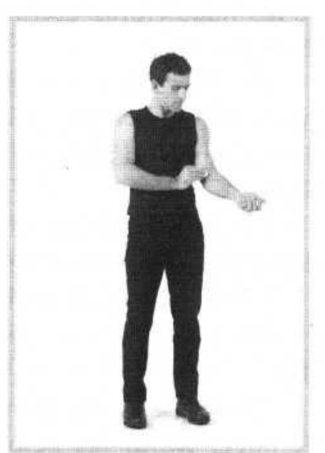


Fig. 475



Fig. 476

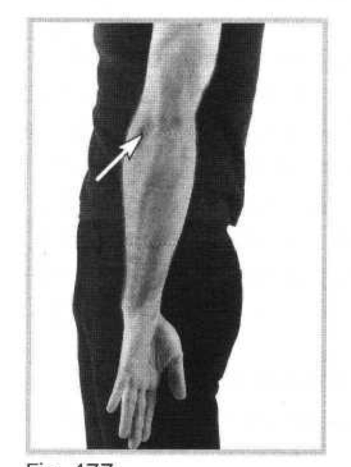


Fig. 477

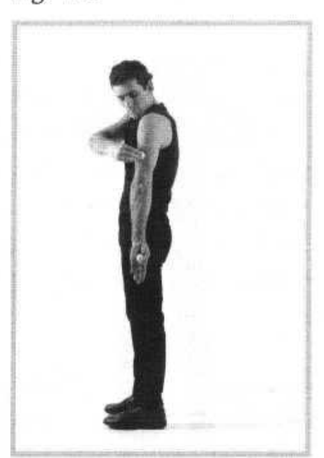
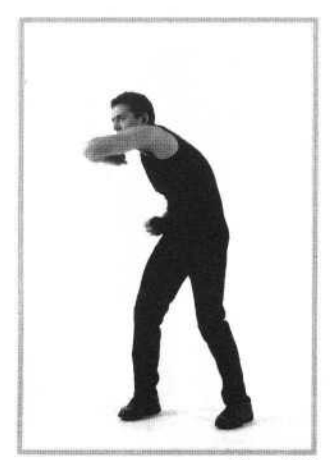


Fig. 478



Fig. 479


Fig. 480

8. Doblando mucho el codo izquierdo, se lo echa hacia delante poniendo en juego el omóplato izquierdo para dispersar la energía de los tendones de la totalidad del cuerpo izquierdo (fig. 480).

Los restantes ocho pases mágicos de la primera categoría corresponden a la parte superior del cuerpo y a tres centros de energía: la vesícula biliar y el hígado, el páncreas y el bazo, y la cabeza.

9. Sujetando una pelota con cada mano, se aprieta y empuja hacia arriba, aunque ejerciendo una ligera presión, justo bajo los lados de la caja torácica, junto al hígado y el páncreas (fig. 481). Se las hace vibrar con firmeza y delicadeza sobre estas zonas.

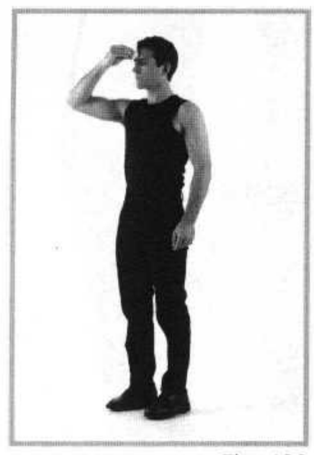

Fig. 481

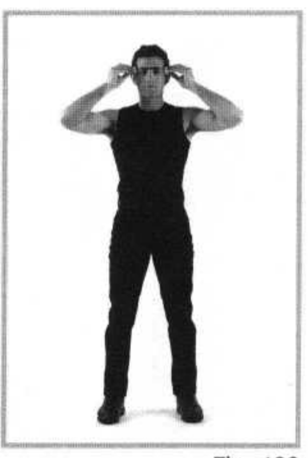
10. Se sujeta la pelota con la mano derecha; aplicando una ligera presión en la zona de arriba de los senos nasales, entre las cejas, se la hace vibrar (fig. 482).

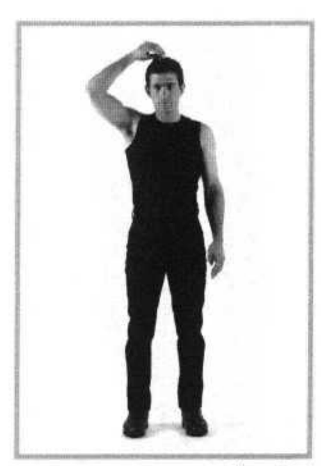
11. Se apoyan las pelotas en las sienes, haciéndolas vibrar ligeramente (fig. 483).

12. Se sujeta la pelota con la mano derecha y se la apoya en la coronilla haciéndola vibrar (fig. 484).

13-16. Se repite la misma secuencia y, en lugar de hacer vibrar las pelotas, se presiona con ellas


Fig. 482


Fig. 483


Fig. 484

estos centros de energía. Durante la ejecución del segundo conjunto de movimientos, las pelotas presionan los lados de la caja torácica, junto al hígado y al páncreas. A continuación la que se sostiene en la mano izquierda presiona la zona de encima de los senos nasales. Las dos pelotas presionan las sienes y finalmente la de la mano izquierda presiona la coronilla.

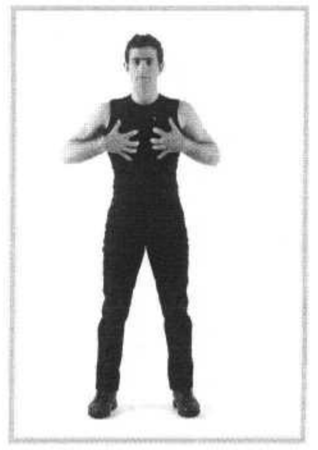


Fig. 485

La segunda categoría

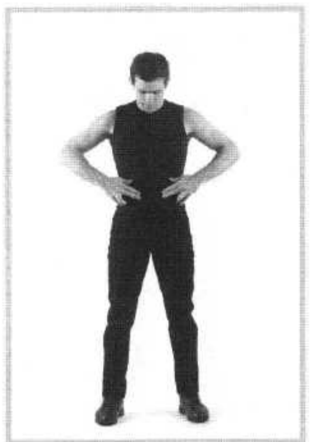
La segunda categoría supone la utilización de la pesa de cuero para crear presión uniforme en una zona de *energía de los tendones* de mayor tamaño. Son dos los pases mágicos que se utilizan conjuntamente con la pesa de cuero. Las figuras que ilustran las posiciones de las manos muestran al practicante de pie. La ejecución efectiva de estos pases mágicos se lleva a cabo tumbado boca arriba, con la pesa de cuero presionando justo encima del ombligo o en cualquiera de los otros dos puntos abdominales elegidos: debajo del ombligo o arriba, en el plexo solar, si la colocación de la pesa en estos sitios resulta más cómoda.

17. Los cinco puntos de silencio que rodean el pecho

Se apoyan los meñiques en los bordes de la caja torácica, a cinco centímetros del extremo del esternón, y se extienden los pulgares hacia arriba tanto como se pueda. Los tres dedos restantes se reparten equilibradamente en el espacio que queda entre el pulgar y el índice. Se ejerce presión vibratoria con todos los dedos de cada mano (fig. 485).

18. Presionar el punto medio entre la caja torácica y la cresta de la cadera

Se apoyan el meñique y el anular de cada mano en las crestas de la cadera a la vez que los


Fig. 486

pulgares reposan en el borde inferior de los respectivos lados de la caja torácica. Se ejerce una ligera presión en los puntos mencionados. Automáticamente los dedos índice y corazón presionan el punto medio entre las crestas de las caderas y el borde de la caja torácica (fig. 486).

Índice